一个神奇的职场法宝 让你工作顺风顺水

画眼看职场

上班族生存法则与设计职业规划

THE WORKPLACE IN OFFICE'S EYES

[illegible] 著

COAY Books

目录
Content

- 目录（1）
- 目录（2）
- 前言：智慧鱼的传说（1）
- 前言：智慧鱼的传说（2）
- 一条“休克鱼”的悲惨生活（1）
- 一条“休克鱼”的悲惨生活（2）
- 一条“休克鱼”的悲惨生活（3）
- 带智慧鱼回家（1）
- 带智慧鱼回家（2）
- 最初的选择决定最终的命运（1）
- 最初的选择决定最终的命运（2）
- 最初的选择决定最终的命运（3）
- 最初的选择决定最终的命运（4）
- 最初的选择决定最终的命运（5）
- 兴趣与性格——找到好工作的指南针（1）
- 兴趣与性格——找到好工作的指南针（2）
- 兴趣与性格——找到好工作的指南针（3）
- 走正确的路，才能更快到达（1）
- 走正确的路，才能更快到达（2?
- 走正确的路，才能更快到达（3）
- 试着爱上你的工作（1）
- 试着爱上你的工作（2）
- 先自信，后成功（1）
- 先自信，后成功（2）
- 价值决定位置（1）
- 价值决定位置（2）
- 一条鲶鱼的故事（1）
- 一条鲶鱼的故事（2）
- 出色的对手胜过平庸的朋友（1）
- 出色的对手胜过平庸的朋友（2）

- 站在巨人肩上，更快地成为焦点（1）
- 站在巨人肩上，更快地成为焦点（2）
- 把对手发展成朋友（1）
- 把对手发展成朋友（2）
- 把对手发展成朋友（3）
- 嫉妒是人际交往的毒草（1）
- 嫉妒是人际交往的毒草（2）
- 嫉妒是人际交往的毒草（3）
- 太阳底下的竞争（1）
- 太阳底下的竞争（2）
- 太阳底下的竞争（3）
- 智慧鱼的抗压法则（1）
- 智慧鱼的抗压法则（2）
- 智慧鱼的抗压法则（3）
- 一次只做一件事（1）
- 一次只做一件事（2）
- 一次只做一件事（3）
- 一次只做一件事（4）
- 好习惯，零压力（1）
- 好习惯，零压力（2）
- 好习惯，零压力（3）
- 热爱是最好的减压阀（1）
- 热爱是最好的减压阀（2）
- 燃烧吧，我的小宇宙（1）
- 燃烧吧，我的小宇宙（2）
- 燃烧吧，我的小宇宙（3）
- 减压秘笈：多用肌肉，少用脑筋（1）
- 减压秘笈：多用肌肉，少用脑筋（2）

目录（1）

前言：智慧鱼的传说001
第1章找到适合自己的鱼缸
一条“休克鱼”的悲惨生活002
带智慧鱼回家005
最初的选择决定最终的命运007
兴趣与性格——找到好工作的指南针012
走正确的路，才能更快到达015
试着爱上你的工作019
先自信，后成功020
价值决定位置022
第2章感谢对手：职场中的鲶鱼效应
一条鲶鱼的故事026
出色的对手胜过平庸的朋友028
站在巨人肩上，更快地成为焦点031
把对手发展成朋友033
嫉妒是人际关系的毒草037
太阳底下的竞争040
第3章职场沉浮：鱼鳔与水压
智慧鱼的抗压法则046
一次只做一件事050
好习惯，零压力054
热爱是最好的减压阀057
燃烧吧，我的小宇宙059
减压秘笈：多用肌肉，少用脑筋062
第4章向智慧鱼学习，给工作保鲜
记得给“鱼缸”换水066

面对挫折，要敢于亮剑069
你需要一个新目标072
逃离舒适区074
工作中的“七年之痒”077
第5章创新，带你走出职场倦怠
从甩掉借口开始082
变化，意味着机会084
创新，让你比别人快一步087
大黄蜂是怎样飞起来的090
机遇从创新中来092
第6章效率=正确方法+努力工作
抢先一步才会赢096
要聪明，不要拼命099
方法正确，效率才更高102
每天多做一点点104
世界上最可怕的是拖延106
这样工作最有效率110

目录（2）

第7章你不是一个人在奋斗
不做职场中的螃蟹114
不要输在细节上117
选对公司不如跟对人119
与上司相处的艺术123
学会与不同类型的上司相处126
学会聪明地拒绝上司129
与上司意见相左怎么办132
提建议也要掌握技巧135
找到你的“职场贵人”138
第8章跳槽：一只青蛙的酸甜苦辣
跳槽的理由靠谱吗144
换个跑道，未必跑得更快152
转行的成本156
得到高薪的必由之路：把老板当成客户159
成功跳槽的技巧161
第9章及时充电，不做缺氧鱼
当工作进入“缺氧”状态168
怎么成了职场“缺氧鱼”169
满足现状你将停滞不前173
把充电当作投资177
智慧鱼的“另类充电”179
小心掉进“充电误区”117
第10章鲤鱼跳龙门的故事
首先，请停止抱怨188
有心人有大前途190

机遇，是一种稀缺资源193
打碎你的“天花板”198
时刻准备着，晋升！199

前言：智慧鱼的传说（1）

相传很久很久以前，大海中曾经生活着一种神奇的鱼类，它们一度非常兴旺，而后又忽然消失了。就象恐龙一样，这一神奇鱼类的兴旺与消逝给人们留下了解不开的谜。

这种海洋世界中的美丽精灵，拥有健壮而五彩缤纷的鳍，使它们能够在水中优雅而迅速地游动。

当它们在海中成群结队地游弋的时候，看上去就象海底的彩虹一样美丽而浪漫。它们的灭绝无疑是动物界的一大损失。人们称这种鱼为“智慧鱼”。

智慧鱼，这个名称本身就有很浓厚的传奇色彩。之所以称它们为智慧鱼，是因为和其他的水族类相比，智慧鱼有着无与伦比的生存能力和生存智慧。

事实上，在人类还没有出现之前，智慧鱼的家族就已经非常庞大了。它们生性温柔，只以水草为生，有着享之不尽的食物。不仅如此，它们还是所有海洋生物中游动速度最快的族类，食肉鱼和水鸟对它们无可奈何，这使得它们没有了天敌。于是，日复一日，年复一年，智慧鱼们平静地生活在富饶而宽阔的海洋里，悠闲、自在。

然而，受天眷顾的智慧鱼如今却已经难觅踪迹。

很长一段时间，人们始终想不通智慧鱼消失的原因，这个谜团一直困扰着考古专家，使智慧鱼的去向变得异常的神秘。似乎这种美丽的物种，根本就没有在这个世界上存在过。有关智慧鱼的所有记载，都只不过是个传说而已。

直到有一天，通过一条偷偷溜回人间的小智慧鱼，人们才惊讶地发现，原来智慧鱼真的存在。如今它们正悠闲地生活在属于自己的天堂里，那个地方在海洋的最深处，如世外桃源一般，其他的异族永远无法到达。

然而，智慧鱼为什么要离开原来的环境，它们又是如何定居在现在这个神秘天堂的，这又成了人们最感兴趣的问题。有些好奇心强的人便开始孜孜不倦地探寻其中的原因。很快，真相渐渐展示在人们面前。

在智慧鱼们决定迁居之前，它们原本生存的那片水域已经不再纯净，而是变得乌烟瘴气。一方面是因为其他鱼类和物种的加入，使环境变得更加混乱和复杂。另一方面，人类在岸上的活动，也深深影响了鱼儿们生存的外在空间。

前言：智慧鱼的传说（2）

其他鱼类并不像智慧鱼那样聪明温和，它们普遍凶残好斗，由于嫉妒智慧鱼的美丽，也为了争夺食物，它们一次次向智慧鱼发动攻击。与此同时，岸上的人类为了自己的贪欲，也在试图大量捕捞智慧鱼。

然而，这些并不是最可怕的，因为智慧鱼完全可以凭借自己的智慧应付这些外在的威胁。真正可怕的，是智慧鱼家族内部的变化。通过和其他物种的接触，很多智慧鱼沾染了另外一些物种身上的恶习：浮躁、懒惰、自私、抱怨、贪婪、钩心斗角，这些坏毛病严重影响了智慧鱼群体的团结和生存。

于是，智慧鱼的首领召开了一个紧急会议。在会上，德高望重的智慧鱼首领表示，它极其讨厌智慧鱼从人类以及异族那里沾染的这些恶习，同时也痛下决心了结这种局面，必须使它的族类远离这些恶习，远离这种乌烟瘴气的环境。它相信，凭借它们的智慧，必将建立一种更加美好、积极向上的生存环境。在那里，所有的智慧鱼都会努力工作，不断提升自己的修养和才能，它们会更加团结一心，把自己的家园建设得更加美好，让智慧鱼的群族生生不息，延绵不绝。

智慧鱼首领发表完激动人心的讲演之后，便把它鲜艳的尾鳍向空中一摆，在其他鱼类惊讶的目光中带领着自己的族类，以无比优雅的姿态潜入了深海，他们的离开卷起一涡涡绚丽的浪花，将乌浊、肮脏永远地抛在了身后。

海水幽蓝，智慧鱼们独自游荡在广阔的天堂，天堂美丽得令人沉醉。它们终于以自己的智慧战胜了愚昧，从而也获得了新生。

从此之后，世界上就再也没有人见到过这种美丽的生物。

直到很多年后，当智慧鱼重新出现在人们面前时，它以自己超群的生存智慧，向人们阐释了一种全新的生存和自我救赎之道。人们才重新见识了这一族类的高超智慧。

一条“休克鱼”的悲惨生活（1）

智慧鱼在并不算大的鱼缸里游来游去，发泄着心中的不满。

“并不是我挑剔，而是我必须找到一个适合我的环境。”它嚷嚷着说，“就如同你要找到一份自己喜欢的工作一样。那样，你才能把自己的能力和热情最大限度地发挥出来。”顿了顿，它突然问：“告诉我，你喜欢自己的工作吗？”

一条“休克鱼”的悲惨生活

有很长一段时间，我常常会做同样一个噩梦，在梦里我变成了一条鱼，一条离开了水域，挣扎在沙滩上的鱼。因为窒息，我贪婪地大口喘气，强烈的求生欲望反倒使我陷入了深深的绝望。我只能翻着白眼，无望地死盯着灰蒙蒙的天空，忍受着每一秒的煎熬。

这种可怕的梦境一直缠绕着我，在无数个漆黑的夜晚，我每每流着冷汗从这样的噩梦中惊醒。

有人说，梦境是一个人的现状与情绪的反映，这话我相信。想想现实中的自己，又何尝不像梦中的那条鱼一样，挣扎、窒息?

生活中的我，和这个世界上千万亿个为生计而忙的上班族一样，像一部上了弦的机器，每天朝九晚五在水泥丛林中穿梭往复，不明所以，不知所终。机械、麻木，无了生趣。偶尔清醒的时候反倒格外地痛苦，感觉自己终日被那无聊的日子所淹没，有一种死期将至却又无力逃脱的恐惧和绝望。

你可能会问我，你是怎么把日子过成这个样子的？原因当然很多，而首当其冲的就是眼下这份鸡肋一样的工作。

这该死的工作，为了能够从它那里得到一份仅供糊口的工资，我每天都得像一部输入了程序的机器一样，机械地上班、下班、再上班、再下班……日子像是从激光拍照机里冲洗出来的一样，重复而单调。每当我在早上被刺耳的闹铃声惊醒的时候，这样的日子就会扑面

而来，无奈、无助就会扼住我的喉咙，让我从内心深处感到深深的绝望。

作为一家公司的小职员，这已经是我的第三份工作了。我原来以为离开旧有的工作环境，或许可以摆脱那种死气活样的半休克状态，重新找到曾经有过的鲜活力量和热情。但是，我发现自己真是太天真了，刚跳槽的新鲜感一过，我很快又陷入了以往那种毫无生机的状态，每天办公室里的八小时对我来说都是一种煎熬。薪水少得可怜且又没有前途，还要时不时地忍受老板的挑剔与威慑。这常常让我想起梦里那条翻着白眼的鱼！跳槽也解决不了我的问题，我该怎么办？！

一条“休克鱼”的悲惨生活（2）

工作上的不如意，当然也严重地影响了我的生活。

每当工作疲累的时候，我都渴望着能像那些有闲又有钱的阶层那样，出去放松一下。但是我所面对的现实却是：手上无钱，工作又不给闲！只能临渊慕鱼……偶尔和同学或者朋友聚会聊聊天，又发现每个人都混得比我好，这就愈加让我灰心丧气。

更要命的是，工作上死气沉沉的状态也蔓延到了生活中，让我觉得原本五彩缤纷的生活变得灰蒙蒙一片。特别是每天早上，睡意正浓的我被震耳欲聋的闹铃声从床上揪起来的时候，一想到牢狱般的一天又开始了我就会万分沮丧。也往往会在个时候，老婆的唠叨会随着冉冉升起的太阳一起驾临。于是，早饭桌上的一番唇枪舌箭成了我每天必修的晨曲。曲终人散，我常常会带着一腔怒气夹着工作包摔门而出，看着大街上神色匆匆，急于奔命似的人群，心情会更加恶劣。

我相信，像我这样开始“一天之计”的人肯定为数不少，起码在我跻身其中的沙丁鱼罐头一样的公交车上应该到处都是。在这里，没有老弱病残之分，更无绅士淑女，只有一个景象：疯狂的拥挤！拥挤不堪的公交车行走在同样拥挤不堪的公路上。每到这种时候，我的心里就堵得厉害，真想大吼一声，一舒心中的郁气。

挤了一身臭汗，终于到站下车之后，到了办公室也不能马上松一口气，因为这个时候往往是要接受老板训斥的时候。比如，因为一个文件处理不当，或是有客户投诉等问题，老板劈头盖脸的一顿臭骂就会不由分说地扔过来，没有任何机会辩解，况且明知辩解也没有用，还是省省力气吧。拿回文件进行处理，心情却糟到了极点：唉，为什么倒霉的总是我?

接下来，便是一天的“牢狱”折磨。坐在那里干着永远也干不完的工作，听着老板永远也不可能停的训斥，还要应付同事之间的钩心斗角，不得不时刻小心警惕，躲避着竞争对手的明枪暗箭。我感觉自己

虽然表面光鲜，内心却早已成了一片荒野，寸草不生的荒野。那种像鱼一样被丢在沙滩上暴晒的感觉再次袭来，使我窒息。

好不容易熬到下班，走出办公室已是疲惫不堪。然而，回到家里，还要应付唠叨不休的老婆和调皮捣蛋、不争气的孩子。乱糟糟的家里，再也找不回往日的温馨。也许只有合上眼睛，在睡梦中才能找到片刻的安静。可是，那个可怕的噩梦仍然不肯放过我，让我在睡眠中继续忍受着无休无止的折磨……

一条“休克鱼”的悲惨生活（3）

第二天醒来，又是一个新的轮回。

而且，据我所知，像我一样每天生活在噩梦中的人还为数不少！要不然，何以每到周五的时候，周围的同事们都会像过节一样，高兴得什么似的？！而每到星期一的时候，又往往哭丧着脸来上班？！

日益浮躁的工作心态，越来越激烈的竞争环境，使整日蜗居在钢筋水泥中的人们普遍有一种“窒息感”。人们对工作缺乏激情和动力，把每天的上班当成了一种劳役。枯燥的工作环境令人无法忍受，同事之间的钩心斗角又让人疲于应付。

这究竟是怎么了，是什么原因造成了这种局面？该怎么去改善？这些问题一直困扰着我，使我急于寻找答案。可我作梦也没想到，替我摆脱这个困惑的竟然是一条鱼！

带智慧鱼回家（1）

一个星期天，百无聊赖的我走出家门来到附近的鱼市闲逛，一来奉老婆之命买几条鱼回家，二来也是以此打发时间。我就这么漫不经心地在熙熙攘攘的鱼市里踱着方步，不经意间被一条奇怪而美丽的鱼吸引住了。它的鳍修长而飘逸，像一件美丽的纱衣，更为神奇的是，它薄如蝉翼的鳍会随着鱼儿的迅速游动而不停地幻化出彩虹的颜色，如梦如幻，一时间看得我痴了过去。而且我发现，在巨大的鱼缸里，这条美丽而优雅的小鱼儿和其他的鱼保持着一定距离，显得有点特立独行。

当我走近它时，透过晶莹的玻璃，我惊异地看到它那美丽的眼睛中竟然流露出一种友好的表情。这绝不是一条鱼应该有的表情！我惊讶得差点叫起来。

就在这一瞬间，我的耳边突然响起一个清晰而又遥远的声音："别紧张，我的朋友，我想你需要帮助。"

谁？是谁在和我说话？我惊恐地四处张望，发现我的周围除了讨价还价的买家与卖家之外并没有人关注我。当我慌张地将视线再次落回到那条鱼的身上时，我惊异地发现小鱼儿的嘴巴一张一合，仿佛是在说话！它还不时焦急地左右摆着尾巴，就像一个人在一边疾走一边说话一样。

"是你在和我说话吗？"我盯着它问。

"是的，是我。我是一条智慧鱼，拥有超越人类的智慧。"那条神奇的鱼向我微笑了起来，至少我感觉它在笑，"我看得出，你对生活丧失了信心，而且充满了种种消极情绪。所以我想帮助你。"

我惊讶于它的洞察力，更被这条鱼身上那种神奇的力量所吸引。我想，那也许就是智慧的力量。终于，我忍不住问："那么，你能帮助我吗？"

“当然，”智慧鱼回答道，“只要你将我买回家，我可以让你的生活焕然一新。我会用我的智慧教你怎样面对工作和生活，怎样获得成功，进而获得永久的快乐。”

“你的智慧？”我疑惑了。

“是的，”智慧鱼说，“我此前的主人是世界一流的职业指导师，而我伟大的智慧使我继承了他所有的知识和能力。”

我动心了，很快就做了决定，对那条智慧鱼说道：“好吧，我不妨就相信你。希望你真是一条智慧鱼，而不是食人鱼。”

带智慧鱼回家（2）

就这样，我把这条智慧鱼带回了家，并且把它放进了早已准备好的鱼缸里。

“这个鱼缸不适合我！”智慧鱼嚷嚷着向我抗议，“作为一条尊贵而智慧的鱼，我应该生活在一个宽敞一点的鱼缸。”

“我敢说，”我一边给它换上新鲜的水，一边打趣道，“你可算是世界上最挑剔的一条鱼了。”

智慧鱼一边在鱼缸里游来游去，一边向我发泄着心中的不满。

“这可不是我挑剔，而是我必须找到一个适合我的环境。”说这话的时候，它居然一脸严肃，“就如同你一定要找一份自己喜欢的工作一样。只有那样，你才能将自己的能力和热情最大限度地发挥出来。”

顿了顿，它突然问：“告诉我，你喜欢自己的工作吗？”

我皱了皱眉，没好气地说：“我讨厌工作！”

智慧鱼似乎并不意外，又问：“那么，你为什么不换一份自己喜欢的工作呢？”

“我找不到自己喜欢的工作，”我有些懊丧地说，“你知道，喜新厌旧是人类共有的劣根性，无论什么工作，做久了都会让人厌烦的。就像我现在的这份工作，一开始我还不是挺喜欢的？可现在呢？如果不是因为生计问题，我早就辞职不干了！”

“好吧，”智慧鱼听我垂头丧气地说完，反倒一下子活跃起来，说道：“现在就让我们来分析一下你的问题。”

最初的选择决定最终的命运（1）

“你在选择第一份工作的时候有没有认真规划过自己的职业生涯呢？”智慧鱼慢悠悠地问。

“规划我的职业生涯？”我大脑一片空白，完全不明所以。

智慧鱼叹了口气，有些恨铁不成钢。不过它仍然耐着性子说：“那就让我换个问法吧，你有没有想过找到一份能够体现自己人生价值的工作，并对它保持长久的热情呢？”

我摇摇头，心里一阵沮丧，我现在不正被这些问题所困扰着么？

智慧鱼似乎看透了我的心思，它直视着我说：“要做到这一点，选择最适合你的职业，做好职业规划至关重要！”

“可是，什么是职业生涯规划呢？”我茫然问道。

“所谓职业生涯，就是你一生的工作经历，特别是职业、职位的变动及工作理想的实现。规划，就是对未来的职业生涯进行预期和计划，这也是你对自己一生的经营。”

为了让我更容易理解，智慧鱼给我打了个比方：

经营人生，就如同经营一家运营良好的公司。

经营的原始阶段：卖出自己，找到一个好东家；

经营的发展阶段：创立自己的“品牌”，让自己不可替代；

经营的黄金阶段：打造自身的核心竞争力，让好东家来找你。

我吐了口气，说：“我想我基本上算是搞明白什么是‘职业生涯规划’了，但是具体应当如何进行规划呢？”

智慧鱼说：“嗯，你总算提出了一个有价值的问题，让我来慢慢告诉你。”

“一个人有许多职业可以做。”智慧鱼说道。

我点头表示同意。

智慧鱼又接着说道：“但是即便是超级天才，也不会胜任所有工作，充其量只能做其中的几种而已。只有找到适合自己的工作，并投

入你的精力和热情，你才会随着时间的积累收获成功的喜悦。”

“那么怎样选择适合自己的工作呢？”

最初的选择决定最终的命运（2）

智慧鱼很快给出了答案：“如果你发现一份工作有利于你的发展，能够使你不断进步，能让你学到实用的技能，而且能实现你的人生目标。那么你也就找到了一份适合的工作。”

一个人在选择职业前首先要确定自己的人生目标，比如工程师、管理者或者老板，甚至也可以是一个具体的财富目标。有了这样一个目标，你选择职业才会有的放矢，而不是误打误撞碰到哪儿算哪儿。

选择职业，也就是选择一个最适合自己发展的环境。在这一环境中，竭尽全力去把事情做得尽善尽美，以此来实现你期望的目标。你所选择的环境一定要适合你的性格、才智和体力。在一个适合自己的环境里，我们做起事来才感到顺畅愉悦。

不过，话又说回来，虽然我们应该及早选择一种最适合自己的职业，但也不可过于急躁、过于草率。如果还无法及时确定，不妨慢慢来，慎重考虑一下。固然，这样的问题对于才智过人的年轻人来说是不难抉择的，但是我们还是看到，多数的青年人因为职业选择的事情被弄得心绪烦乱、焦头烂额。有的年轻人在开始做一项工作时，可能只是为了先有口饭吃，想着先解决温饱之后再图理想的职业。但是随着时间的推移，他的斗志可能被渐渐磨平了，惰性也滋长了，甚至连最初的目标是什么都记不清了。

有一位大学毕业生，他所从事的工作也许令人感到十分意外——他是一家蔬菜公司的搬运工人。当年他从学校毕业后去当兵，退伍后一时找不到工作，便经人介绍到蔬菜公司当临时工，赚点零用钱。没想到一干就是几个月，由于已经习惯了那种工作和周围的环境，他也就没有积极去找别的工作，于是十多年以来，他一直干着这份工作，而且已经年近四十，他更不想换工作了。他说：“换工作，谁会要我呢?我有什么专长可以让人用我?”他只好继续在蔬菜公司当搬运工人。

从上面这个例子可以看出，一个人走上社会时的第一个职业选择是十分重要的。也许客观上会影响你的一辈子。这也正是“路径依赖原理”的效应所在。

说起职业规划，有人会觉得这只是人们一厢情愿的假设。因为在这个竞争激烈，失业率日渐升高，甚至大学生们毕业即失业的社会中，一个人能够找到工作已然是幸运，谁还会有余裕去决定自己应该做什么呢?

最初的选择决定最终的命运（3）

实际上，许多人在事业上的被动恰恰是因为他不能争取主动造成的。以前那种“干一行爱一行”的想法往往耗费了人们太多的精力和时间，明明是自己不喜欢的工作又必须天天去面对，这种违反人性的职业观不知害了多少人。据说数学家陈景润在年轻时曾被安排在一个中学当老师，他的教学成绩在学校里差得出名。反倒是后来的数学研究让他找到了自己的人生价值。所以，如果我们每个人都能把有限的精力和时间投入到自己擅长和喜欢的工作上面，就会发挥更大的作用。况且，职业规划并不像某些所谓的专业人士所说的那样，如何玄妙而高深，必需专业的知识才能胜任。一个清醒的职业规划只要想清楚三句话九个字足矣！这三句话就是：

我是怎样的一个人？（即：我是谁？）

我的目标是什么？（即：去哪里？）

我怎样才能达成目标？（即：怎么去？）

首先，要回答“我是谁”这个问题，就要好好地进行自我分析。试着分析自己性格、能力、爱好、优势和劣势，以及在自己的职业生涯中可能会有哪些机遇和威胁。一旦想清楚了这些元素，你也就清楚地回答了“我是谁”这个问题。

只有认清了“我是谁”，你才能知道哪些工作是适合你的，哪些是你不能碰的工作。只有找到了与自己相匹配的工作，才可能在工作中获得真正的快乐，发挥出自己的潜能。正所谓“男怕入错行，女怕嫁错郎”，选择适合的职业是关乎一个人一辈子幸福的人生大事。

那么应该如何找到与自己匹配的职业呢？美国著名的职业生涯指导专家霍兰德或许能够给我们一些有价值的参考。他在自己的专著中把职场中的人士分为五个大的类型，每一种类型的人又对应着几种类型的工作，当然这种对应只可做为参考，而不能作为挑选职业的地图。

霍兰德强调：人们只有找到与自己相匹配的职业才能达到理想状态。所有的职场中人，按其性格、爱好和特长来说都可以归为以下几大类型。

1.技术型。这一类人往往不愿意从事管理、营销之类的工作，而是愿意在自己所处的专业技术领域内发展。他们喜欢独立工作，而不是与人打交道。

2.管理型。这类人有强烈的管理欲望，也有信心达到企业高层，因此他们将职业目标锁定为有相当大职责的管理岗位。

最初的选择决定最终的命运（4）

3.创造型。这类人善于发明或发现一样“东西”，比如以自己名字命名的产品或工艺品，或是自己的公司。他们认为只有这些实实在在的“作品”才能体现自己的才干。

4.自由独立型。这些人更喜欢独来独往，他们往往有很强的职业技能，却不愿意在一个固定的公司里上班。而是宁愿做一名咨询人员，或者自由撰稿人，或是开一家小的零售店。

5.安全型。这种人安于现状，需要一种安全稳定的工作，喜欢按部就班地完成任务。

在我们的一生当中，可能会面临着许多职业的选择、工作的更换、职位的变迁，面对种种变化，你能否从自己的“类型”出发，做出与自己相匹配的选择将会成为影响我们成功的重要因素。例如，喜欢与人打交道，并且能在和他人的交往中获得乐趣的“管理型”人，可以选择管理、公关、销售一类的工作；那些对“数据”感兴趣并具备一定才能的“技术型”人则适合找一份与试验、研究有关的工作……

总之，一个人在开始自己的职业生涯之前，首先要了解自己，并对自己有个基本的定位。可惜的是，许多人很难真正了解自己，他们往往过了很长时间才找准自己的定位。

不久前，媒体上有则消息说某省一位副省长主动辞去职务，回到阔别19年的母校——某大学——任教授。一些人对此颇为不解：一个人正值盛年、事业正旺的时候，为何放下“高官”不做，而去大学当普通教师呢?

对此，这位副省长回答说：“回到我所熟悉的书房、课堂，干我终生喜好的教书育人工作，真令人惬意。”

在他看来，副省长的位置尽管令人钦慕，但对于他自己来说，还是不如做一名教授更有满足感，更能让自己“惬意”。

一个人的职业生涯会贯穿他的一生，是一个漫长的过程。只有根据自己的志趣和爱好做好规划，才能更好地从事自己的职业，实现人生目标。当然，前提是还要从自己的实际出发，客观地分析、评估自己的条件，实事求是地选择力所能及的工作。

说到这里，智慧鱼在水里吐了个泡泡，看了我一眼，仿佛在说“今天的谈话就到这里吧”。还没等说话，它便游走了。

“喂，小鱼儿，你刚才说的九字箴言，现在只说了三个字啊，其他的呢？”

最初的选择决定最终的命运（5）

小鱼儿头也没回，一直游到我为它准备的“海底城堡”里休息去了，也或者是去打坐静思。

智慧鱼语录

中国人常说：“良好的开端是成功的一半。”美国经济学家道格拉斯·诺思则通过自己的一项研究——路径依赖原理——更为深刻地阐释了这句话。

路径依赖原理的意思是：一旦人们做出了某种选择，就好比走上了一条不归之路，惯性的力量会使这一选择不断自我强化，并让你不能轻易走出去。人们过去做出的任何决定都关系到他们现在及未来的命运及人生走向。好的路径会对人生或事业起到正反馈的作用，通过惯性和冲力，使个人的人生发展进入良性循环；不好的路径会对个人起到负反馈的作用，就如厄运循环，一个人可能会被锁定在某种低效率的状态下而一生不得志。

如果我们把路径依赖原理引入到职业选择上，那么就可以这样说：你的第一份工作往往决定了你一生的职业生涯。

兴趣与性格——找到好工作的指南针（1）

又是一个周末的午后，透过鱼缸，智慧鱼在一本正经地给我上课了。它吐出的泡泡也似乎充满着智慧的灵气。只听它说："今天，我们来继续九字箴言的第二部——去哪里？这也是我们开始职业生涯的第二步，是要选择一份合适的工作。"

我笑了："这太简单了，自己看着不错的工作，只要被录用了就干呗！"

智慧鱼："事情哪有你说的这么简单，其实这里面学问大着呢，决不能草率行事。否则一旦选择了自己不喜欢的工作，只会浪费时间与精力。更糟糕的是，还可能因此断送了自己的前程。"

我："真有那么严重？"

智慧鱼："你以为？很多人往往是没有主见的，包括你。他们对工作的选择，也很容易缺乏主动性。因而选择'符合自己天性'的工作显得更为重要。兴趣是做好工作的动力之一，也是你好好工作的动因。

我："什么是'符合自己天性'的工作，还有，怎样去寻找我想干的工作呢？"

智慧鱼："你出众的聪明才智就是你的天赋，而真正适合你的职业应当能够表现出你的天性与天赋。如果你找到了适合自己的位置，工作本身就会充分而全面地调动你的才能。可能的话，尽量选择那种可以最大限度地利用现有经验，并与自己的兴趣爱好相吻合的行业。这样，你不仅会拥有一份得心应手的工作，还可以充分运用已有的知识和技能。而这才是最有效地利用你自己的资本。"

对于刘璐来说，最让她寒心的是她原本选的专业极其冷门，因而在毕业时不得不到一家小公司做一名文秘。这使她对工作缺乏热情，每一天都度日如年、得过且过地工作。看到自己的未来渺茫，刘璐也很迷茫，总觉得自己是搭错了车，上错了花轿。

痛苦的经历持续了相当一段时间，直到有一天，刘璐才从朋友的经历中发现了自我。刘璐的一个朋友原来是学建筑的，但她却一直对服装特别感兴趣，因而在毕业后不久就从原先的单位辞职，独自开了家小小的服装工作室。虽然她没有学过服装设计，但她也做得非常好，生活得非常开心。

兴趣与性格——找到好工作的指南针（2）

在此之前，刘璐从未想过兴趣与工作的联系。从朋友的切身体验中，她决定重新思考自己真正喜欢什么样的工作。她发觉自己的口才不错，而且对外语有一种天生的悟性，自己最初的期望就是做个商务代表或谈判代表，只是原先因为自己觉得所学的专业不对口，因而一直不敢问津。

明确了自己的方向后，刘璐开始努力工作，她上了一个经济管理的培训班。当然，这只是第一步。不久，她在老板面前展示了自己的外语天才，深受老板赏识。

后来，她终于如愿以偿地做了公司的项目谈判代表。

其实，在职场上搭错车是很正常的现象。其中一个很重要原因就在于人们不了解自我，不知道自己真正喜欢什么。有的人是因为自己的思维定势，以为自己不是专业出身就不会有前途，不敢轻易尝试自己真正感兴趣但是没有相关专业背景的工作。而实际上很多成功的人现在干的都不是他们的原专业。高等教育在传授给你专业知识的同时，更重要的是传授给你思考问题的方法，让你不管在什么时候都懂得学习。因此，不要以为你不是专业出身就一定超不过别人。要知道，兴趣是工作的催化剂，它能使你的才能迸发出难以想象的活力。而一个你不喜欢的工作，却能消磨你的意志扼杀你的生活情趣。

找一个你兴趣点所在的工作，你就不会陷于失败的境地。

近年来，国外用人单位在选拔人才时形成一种新的观念，他们认为，性格比能力更重要。因为，一个人能力不足，可以通过培训提高，一年不行，可以两年；两年再不行，可以三年、五年，最后总可以开发出来。但一个人的性格是天生的，若与职业不匹配，要想改变就很困难。不是有俗话说“江山易改，本性难移”吗？所以，在招聘新人时，性格的测试被放在首位，当性格与职业匹配时，才考虑其能力水平。

因此，当你工作不满意时，不妨看看自己的性格和兴趣是否适合这份工作，然后为自己的性格挑一份合适的工作。找到自己喜欢的工作，才会激发你的工作热情、发挥出你的聪明才智。当然，选择了合适的工作，这只是职业发展的第一步，接下来——

除了兴趣之外，你还要考虑一个因素：做你擅长的工作。

兴趣与性格——找到好工作的指南针（3）

李强最初学的是财会专业，在25岁那年考取了注册会计师，成为一家事务所里最年轻的会计师。日子过得很顺利，李强也很喜欢自己的工作。后来，他的朋友推荐他去一家外企做人事经理，在高薪的诱惑下，加上他也想换一下环境，就去了。

但是在做人事经理的那段日子里，李强觉得很苦闷，原因不在于业务的繁重，而是在于内务管理工作。对李强而言，与同事在一起，他始终无法将自己放到管理者的位置。或许，这就是李强的弱点，不善于管理人、支配人，尤其是对自己熟悉的人。

所以，不要贸然去干自己不擅长的工作，勉强的结果只能使自己痛苦。

不知有多少人因为只考虑工作的体面和舒适而断送了自己的幸福。他们以为体面舒适的工作肯定是成功的途径，而不去考虑自己的性格、才学与优势是否和工作相匹配，他们完全不懂得成功的真正意义。

走正确的路，才能更快到达（1）

哈佛大学有一个非常著名的关于目标对人生影响的跟踪调查。调查对象是一群智力、学历、环境等条件都差不多的年轻人，调查结果如下：3%有长期的清晰目标；10%有短期的清晰目标；60%有较模糊的目标；27%无目标。25年后：那3%的人25年来都几乎不曾更改过人生的目标。他们都朝着同一方向不懈地努力，现在他们几乎都成了社会各界的顶尖成功人士，他们中不乏白手创业者、行业领袖、社会精英。那10%的人大都生活在社会的中上层，他们的共同特点是自己的短期目标不断达成，生活状态稳步上升，成为各行各业不可或缺的专业人士，如医生、律师、工程师、高级主管等。那60%的人几乎都生活在社会的中下层，他们能安稳地生活与工作，但没有什么特别的成绩。最后27%的人几乎都生活在社会的最低层，他们的生活都过得很不如意，常常失业。靠社会救济，并且常常在抱怨他人，抱怨社会，抱怨世界。

由此看来，人必须要有长期清晰的目标，在目标的引领下实现个人发展。

这也正是我们接下来所要讨论的九字箴言的第三个问题：你要“怎么去？”也就是说一个人该如何实现自己的目标?

1．列个清单，写下未来几年你认为自己应做的事情。要尽量具体而详细，先不要顾虑这些事情自己是否能做到，要给自己充分的空间，往往你会发现低估了自己的能力。

2．想象你即将不在人世，以下哪一样是你依然不能割舍的？是荣誉、地位、金钱、家庭、社会责任，还是其他？再根据这些不能割舍的追求来审视你自己得到它们的优势、劣势、可能的机遇，以此来勾画自己的长期和短期目标。例如，如果你分析自己的需求是想成为知名演说家，赚很多钱，有很好的社会地位，那么你可选的职业道路会明晰起来；你可以选择成为管理培训讲师——这要求你要有丰富的管

理知识和经验，优秀的演讲技能和交流沟通技能，在未来的学习和训练中，你就得围绕这些内容来打造自己。

一旦明确了“怎么去”，我们也就有了方法和策略，接下来我们要做的事情就是要为自己的目标规定一个时间计划表，时时提醒自己事业的进展如何。为了能够让我们的目标得以实现，不至落空，我们还应该做到以下几点。

走正确的路，才能更快到达（2?

集中精力做最擅长的事

做自己最擅长的事情，取得成功的几率会更大。如果你注意观察，会发现那些凡是有所成就的赢家们，他们的气度就像“奔腾到海不复回”的大江大河一样，选中一条道路便集中所有的力量和勇气一路前行。站在大河边，想想看河流的力量有多大？它能发电，灌溉田地，产生很大的财富。为什么？因为它始终在一个方向上。

失败者则像误入了沼泽的小溪，它们四处游移，什么事都做一点，结果一事无成。站在沼泽边，你会发现它只会把人拖下去，它是蚊子滋生的温床，也是传播疾病的地方，是鳄鱼和毒蛇等会伤害人的爬行类动物的窝。

当你集中精神在你最善长的事情上时，你会觉得自信心增强。正如运动观察家所看到的那样，拳王阿里之所以能屡次击败他的对手，主要是因为他认为自己是最伟大的斗士，以致对手也认为他是最伟大的。

多给自己一些鼓励

你必须学着对自己宽容一些，列出一张你的成功清单。当你想到自己做过的那些非常漂亮的事情时，你会对自己更有信心。只有失败者才会把注意力集中在自己的失败和缺点上。

在你跨出第一步时，你就相信你会走；在你说出第一句话之前，你就相信你会说；因为你先相信，所以你才会去完成它。

麦克阿瑟在西点军校入学考试的前一晚紧张得无法上床入睡。母亲对他说：“如果你不紧张，就会考取。你一定要相信自己，否则没人会相信你。要有自信，要自立。即使你没通过，但你知道自己已全力以赴了。”麦克阿瑟试着像母亲说的那样鼓励自己。发榜后，麦克阿瑟名列第一。

学会从错误和失败中吸取教训

没有失败，没有挫折，就无法成就伟大的事业。

在一些人看来，在工作中犯错误是不能被允许的，甚至有可能是致命的。但是，事实却是，造成严重结果的往往不是错误本身，而是犯错人的态度。只有那些能从失败和错误中吸取教训的人，才会走得更远，走得更稳。

走正确的路，才能更快到达（3）

不轻言放弃

爱迪生说：“在你停止尝试的当儿，那就是你完全失败的时候。”缺乏自信的人，将终日和恐怖结伴为邻。他们很少自我肯定，遇到一点挫折就很快缴械投降，也因此而一事无成。

罗斯福有句名言：“现实中的恐惧，远比不上想象中的恐惧那么可怕。”大多数人在碰到棘手的事情时，往往都会条件反射地先夸大困难的程度，这样自然也就先产生了畏惧情绪。所以，弱者往往不是被困难吓倒的，而是被自己吓倒的。困难当前，其实只要我们肯于着手行动，就会发现事情其实比想象的要容易得多。

所以，直面恐怖，就是克服恐怖的第一步。我们不妨理智地问自己几个问题：

我所害怕的到底是什么?

别人会怎么看待我现在面临的这个问题?

我所害怕的东西真正存在吗?还是只不过是我的想象?

我应该屈服于内心的恐惧，让自己一事无成吗?

……

也许等不到你问这么多问题，你就会发现自己内心的恐惧感已经消失殆尽了。

总之，“我是谁”关键要进行自我分析，你适合做什么。“去哪里”要求制定个人职业发展的方向和目标，“怎么去”要制定一个职业发展目标的实施计划。只要你把以上职业规划三步曲弄明白，你就一定能在人生道路上走向成功。

试着爱上你的工作（1）

如果你问一个人：“你是否热爱自己的工作？”那么他十之八九会回答你：“不！事实上，我对现在的工作感到厌倦！”

也许就是因为这个原因，跳槽成了职场中人最为热衷的选择。

究其原因，多半是由于人们只把工作当成一种谋生的手段，而不是倾注一生热情的事业。他们每天上班下班，却没有明确的奋斗目标。

如果一个人不懂得热爱自己的工作，那他注定难成大事。

比尔·盖茨说：“你可以不喜欢你的工作，但你必须热爱它。只要坚持付出你的热情，再平凡的工作也会有伟大的成就。”

假如一个人做什么都敷衍塞责，不求甚解，在团队中“滥竽充数”，那么同事和上司都不会喜欢他。反过来，一个热爱工作的人，情况就会大不相同，因为他们对工作的热爱和执着会使他们成为专家，也会成为同事及老板们所喜欢的人。

在一个世界500强企业的工厂里，有一个很特别的车间，这个车间的工人个个无精打采。原来，这个车间的活是整个工厂中最脏最累的，每个被分配到车间的人，都认为自己很倒霉。所以，他们的工作效率也就可想而知了。

有一天，公司总裁突然到这个车间来暗访，并对这里的状况很不满意。

总裁正准备离开，却发现一个小伙子显得异常快乐，他充满活力，不时地招呼他人，甚至高兴起来还吹起了口哨。

“年轻人，你为什么这么快乐？”总裁不解地问他。

小伙子一边忙碌着，一边头也不抬地回答道：“因为我热爱这份工作！”

总裁很受感动，因为他深知，那些自认为自己倒霉的人，决不会热爱工作的。

热爱工作是一种信念，人们怀着这种信念为自己的理想奋斗着。更重要的是，我们劳动的最高报酬不在于我们获得多少钱，而在于我们因此会成为什么。那些头脑灵活的人拼命劳作决不是仅仅为了赚钱，使他们保持工作热情的东西比金钱更为高尚——他们在从事一项迷人的事业！而这项事业，也必将结出丰硕的果实。

试着爱上你的工作（2）

当然，我们热爱工作，并不是要成为一名工作狂，更不是过劳死！而是要为自己的工作负责，并且在工作的过程中全力以赴，高效率地去完成任务。

真正热爱工作的人，一定会不断改进自己的工作，使之成为一种艺术。从某重意义上来说，爱工作就是爱自己，就是对自己负责。我们只有从内心深处热爱工作，才能在工作中释放自己的热情，从而获取巨大的快乐和成功。

因此，我们每个人都应该热爱自己的工作，即使这份工作你不太喜欢，但也要尽一切努力去改变它、热爱它，并凭着这种热情去发掘内心蕴藏的活力、热情和巨大的创造力。事实上，你越热爱自己的工作，你就越会做好它，你的工作效率也就越高，长此以往你也就会真的爱上它。

先自信，后成功（1）

穷人的世界到处都是贫穷，富人的世界满是财富；失败者的世界充满了凄风苦雨，成功者的世界到处是鲜花和掌声。

然而，每个人的世界也并不是一成不变的。穷人可以通过努力，拥有充满财富的世界；失败者也可以走进成功……你需要的，只是足够的自信。

现在，你是在为自己工作，同时你也热爱自己的工作。并且，你准备通过工作来改变自己的人生。但你也许还缺少一点自信，这也是很多人最终半途而废的原因。

如果你对自己没有信心，对工作没有信心，那么，即使有再大的热情，也会被一次次挫折和失败的冷水所浇灭。

一个人成就的大小，取决于其自信程度。如果拿破仑没有自信，那他的军队决不能成功地翻越阿尔卑斯山；如果刘翔没有自信，那他也不可能在奥运会上夺取世界田径金牌。同样，如果你怀疑自己的能力，对成功的信心不足，那你的一生也不会成就伟大的事业。可以说，自卑被自信超越之日，便是生命之花怒放之时。

那么，一个人如何建立自信呢?

方法有很多，比如，你可以记住、理解并时常重复着说：我是最棒的，我一定能成功！这是自我暗示的一种形式，是取得成功的一句自我激励语。

让我们来看看英语狂人李阳是怎样建立自信，并改变自己的世界的。

李阳原本性格封闭，最怕当众说话，但又渴求当众说话。为了改变自己的世界，他决定用英语挑战自我。

他的激励语与众不同：Ienjoyloseface!（我热爱丢脸！）现在看来，李阳的成功秘诀正是不怕丢脸！他说："成功人的常态在普通人看来就是变态。"

为了战胜不敢当众讲话的自卑感，李阳把自己的学习心得写成40多页的演讲稿，要在全校大声演讲。他让同学贴出海报，说有一个叫李阳的小子要开一个英语学习讲座。

先自信，后成功（2）

那天晚上，用李阳的话说是“紧张得想呕吐”。可他还是登上了讲台，气喘吁吁地完成了演讲。想不到，这次演讲居然一举成功了！此后，他又走出校园进行了几十场演讲，一下子成了校园名人！

您是否相信自己的能力呢？如果你的回答是否定的，那你将无法获得真正的成功，更不可能得到真正幸福。因为健全的自信往往是导致成功的关键，而自卑感和无能感却常常是达到目标或希望的障碍；与此相应，自信会帮助你发挥更大的潜能，以实现愿望。

智慧鱼语录

美国职业橄榄球协会前主席D·杜根曾说过：“强者不一定是胜利者，但胜利迟早都属于有信心的人。”人们把他的话奉为“杜根定律”。

杜根定律告诉我们：“如果我们只接受最好的，那么我们最后得到的往往也是最好的，只要我们有足够的信心。”生活或工作中，如果我们自己不够自信，对自己不够了解，那么我们就非常容易受到他人的暗示。而当我们对自己缺乏明确认识的时候，任何人都能左右我们生命的航向，只有充分地自信起来，我们的生命才能充满阳光。

价值决定位置（1）

在竞争激烈的市场中，每个企业都有自己的核心竞争力，所以才能在大浪淘沙、优胜劣汰的竞争环境中取胜。同样，作为一名员工，也应该有打造自己核心竞争力的心态。

一个企业，如果没有自己的拳头产品，不能占据一定的市场份额，没有跟得上时代步伐的核心技术，必然难以生存下去。

同样，一个员工如果没有自己的专长，没有老板需要的核心技能，没有公司需要的价值，不能跟上职场发展的需要，没有自己的风格和优势，则很容易被淘汰出局。

道理都是相通的，关键是要以经营企业的心态来经营你自己。

那么，什么才是一个人的核心竞争力呢?

简单来说，一个员工的核心竞争力，就是指他相对于大多数员工的优势所在。一个聪明的员工，懂得如何推销自身这个“产品”，并将其做成职场品牌。

下面我们将告诉你，该怎样打造自己的核心竞争力。

首先，你要问自己三个问题：你想做什么？适合做什么？能做什么?

找工作前，我们必须考虑到自身的兴趣、价值观、能力、市场需求等各方面因素，找出它们与职业的最佳结合点，从而为自己进行准确的定位，提高自己的竞争力。

其次，一个员工要想获得成功，就必须为公司和老板创造价值，必须向他们提供具有竞争力的服务，得到他们的信赖和认可。

核心竞争力是一种综合能力，而不是一两项工作技能。除了要有大家都具有的能力之外，我们还必须拥有自己的独特卖点，有老板喜欢、需要和看重的价值。例如，学习能力、创新能力、组织领导能力、策划能力、人际关系协调能力、沟通表达能力……

当然，任何人都不可能是全能的，大多数人只能在某一个领域里有所建树。事实上，在工作中所谓什么都懂的人也等于什么都不懂，因为他哪方面都不可能精深，所以他也很难担当得起大任。

价值决定位置（2）

我们要想在职场上取得成功，必须扬长避短。把注意力集中在自己的优点上，发现、开发、经营和发展自己的长处。

只要在自己所擅长的领域里做到卓越，我们就是非常成功的自我经营者了。

只有经营好自己的长处，才能实现自己的梦想。世界上最让人痛苦和无奈的事情，莫过于用自己的短处去与别人的长处做比较。那如同用鸡蛋去碰石头，结果可想而知。如果不做自己最擅长的工作，无异于主动放弃了自己的竞争优势。

长处本身就是一种优势、一种能力，是一个人作为“产品”与职场这个市场进行价值交换的资本。一个人能否成功，就看他是否能最大限度地发挥自己的长处。

因此，只有经营好自己的长处，才能打造出真正的核心竞争力，我们才会成功。

智慧鱼语录

在生物界有一种现象，被称为“懒蚂蚁效应”。

在一群蚂蚁当中，总有那么一部分“懒蚂蚁”，在同伴们都在忙着找食物，搬东西的时候，它们却东张西望不干活。生物学家们很疑惑这类懒蚂蚁在蚁群中如何生存，起什么作用。经过几次实验他们得出结论，这些看似“无所事事”的懒蚂蚁其实是在进行“脑力劳动”，它们东张西望是在侦察周围的环境以及新食物的来源，同时也在维持着整个蚁群的秩序。一旦没有了这些懒蚂蚁，整个蚁群就立即陷入了一片混乱之中。

正是懒蚂蚁的这一价值，使得它们在蚁群中具有了无可取代的位置。正所谓“价值决定位置”。

一条鲶鱼的故事（1）

一群奄奄一息的沙丁鱼，因为一条鲶鱼的闯入却变得生气盎然。

工作中缺少对手的激励，我们是否也会变成速朽的沙丁鱼?

所以，请不要憎恨那条鲶鱼，因为从某种意义上说，是它救了你的命！

所以，从现在开始正视工作中的竞争吧，并试着在内心深处感谢你的对手。

一条鲶鱼的故事

几天来，我的心情十分糟糕，尤其是今天，算是坏到了极点，特别想找个人打一架，出一出心中的闷气。原因没别的，就是单位那点破事儿。前一段时间部门有小道消息说，和我同时入职的小张有可能被提拔为部门的副主任。我一听心里就是一激灵！他小张凭什么呀?要说客观条件，我们俩都差不多，同一年入职，学历、背景都一样，业绩他也并不比我多什么，他不过是喜欢在老板面前表现罢了。我越想心里越添堵，觉得周围的同事仿佛都在看我的笑话。今天早上我出差刚回单位，和我要好的小卢就告诉我说昨天领导已经找小张谈话了呢。看来他被提拔这事儿是真的了！我真是又妒又气。

下班回家，我忍不住向智慧鱼吐苦水。

“要论资历，他并不比我高。”我一脸哭相，“凭什么让他爬到我头上来？”

“请别激动，我想你一定听说过鲶鱼的故事吧？”智慧鱼慢条斯理地问。

我撇了撇嘴不置可否。

智慧鱼便自顾自地给我讲起了这个故事。

挪威人爱吃沙丁鱼，很多渔民都以捕沙丁鱼为生。而沙丁鱼往往一出水就会死亡。但是，在众多的渔民当中，只有一位渔民的沙丁鱼总是活着抵港的，他也因此可以赚到比别人更多的钱。于是很多人向

他请教，可这个渔民严守秘密，怎么也不肯开口。直到他快要过世的时候，这位渔夫才向人们道出了其中的秘诀。要想让沙丁鱼活更长时间，只要在鱼群里放一条鲶鱼就成了。

其中的秘密就在于：相对于沙丁鱼来说，鲶鱼是一条庞然大物，而且生性爱动。当它被装入鱼槽后，鲶鱼就会四处乱蹿，左冲右撞。生性懒惰的沙丁鱼被这样一条庞然大物骚扰之后，陡然紧张起来，会加速游动以躲避鲶鱼的威胁。结果它们跑来跑去搅得水花四溢，使水中的氧气很充足。如此一来，沙丁鱼便能够活着抵达港口了。这就是所谓的“鲶鱼效应”。

一条鲶鱼的故事（2）

智慧鱼把故事讲述得很生动，我的怒气也渐渐平息下来。

“现在我想知道，”智慧鱼直视着我问，“你对那条鲶鱼有什么看法？”

我皱了皱眉，有些言不由衷地说：“我讨厌那条鲶鱼，它把整个鱼缸搅和得一塌糊涂。”

智慧鱼笑了：“但它同时也让鱼缸里的其他鱼更有活力，不是吗？”

我无语了，不得不承认智慧鱼说的很有道理。

请不要憎恨那条鲶鱼，因为从某种意义上说，是它救了你的命！因此，从现在开始正视工作中的竞争吧，并且要在内心深处感谢你的对手。从一定意义上来讲，竞争对手有时就是我们成功的催化剂，它能使一个人为了在竞争中胜出，自觉地挖掘自身的潜能，并且取得更大的成绩。所以，一旦你的办公室里出现了“鲶鱼”，请不要把它视为死敌吧，学习它并超越它，你会发现，他的出现是你的福音。

智慧鱼语录

活力缘于竞争。在工作或学习中，我们的竞争对手就是促使我们成功的催化剂。

我们每个人都有着无限的潜能，同时又是非常懒惰的，本能地向往着安逸舒适，贪图享受，所以有很多潜力都被雪藏。而一旦当我们面临竞争威胁的时候，人们在危机感和紧迫感的召唤下就会自动地发掘和释放自己的能量。管理学家们正是利用了人性的这一特点，在管理当中引入了竞争机制，打破原有的安逸，激发员工的创造力和潜能。这一方法被形象地称之为“鲶鱼效应”。

出色的对手胜过平庸的朋友（1）

俗话说，同行是冤家，无论你从事什么工作，必然存在着残酷激烈的竞争。不承认、不正视这种竞争，便是掩耳盗铃。当然，如果过分夸大这种竞争也会让自己失去进取的锐气。

事实上，一个卓越的对手，远比一个平庸的朋友带给你的帮助更大。

因此，学会与高手过招，会使你的职业生涯受益无穷。

那么，面临高手带给你的巨大压力，该如何应对呢?

从事广告创意的X先生，历经千辛万苦，终于赢得了上司的赏识和同事的拥戴，眼看就要成为部门主管，可以率领一个团队了。可惜，天不随人愿，公司上司不知出于何种考虑，高薪从别处挖来一名业内精英S先生进入部门工作。而且，S很快就熟悉了公司环境，利用原有的客户资源，很快就有出色表现。

每个人都知道，部门主管将由这两人的角逐结果产生。X自己更清楚，多年的奋斗和拼搏面临强大的挑战。如何迎战？怎样取胜？败了，如何自处？太多问题困扰着他。

X先生经过冷静思考之后，迅速找到了自己的优势和不足，最终决定扬长避短，奋起反击。他一方面利用自己在公司里的影响力，上下协调，不断完善自己的本职工作，表现出杰出的管理才能。另一方面，他主动与S先生接触，虚心向他请教，不但使双方的关系大为改观，也使自己的业绩有了很大提升。

最终，X在竞争中胜出，成为部门主管，而S先生则调到另一个部门当主管，双方皆大欢喜。在以后的工作中，两个人还成了非常好的工作伙伴。

竞争是冷酷无情的，尤其是和高手过招，一不留神很可能就一败涂地。我们要做的是抓住竞争的机会，去战斗，去拼搏。也许你会失

败，但在竞争的过程中，你也肯定能从对手身上学到很多东西。因此，遇到这种情况，需要从以下几点做起。

出色的对手胜过平庸的朋友（2）

鼓足勇气，奋起应战

面对高手必须要迎战，这一点毋庸置疑。就算知道这是一场势均力敌的竞争，自己胜算并不大，甚至知道这是一场不那么公正的比赛，也要去争，去斗。

战而不胜，虽败犹荣。

充分发挥自己的优势

人各有所长，也各有所短，即使高手也不例外。因此，只要能充分发挥自己的长处，去迎击对方的短处，必然能出奇制胜。

比如上面的案例，X先生和S先生都是业务出色的精英人才，这方面可能不分上下。可是，要成为一个团队的管理者，是需要与团队有长期的结合、配合、磨合过程的。X先生在同事中有普遍威信，显然具有优势，这是应该充分利用和发挥的。

反省自己的不足

与高手竞争，同时也是一个难得的学习过程。在高压力高强度下，人是会迅速成长的。因此，在竞争的过程中，一定要不断反省自己的不足，想办法进行弥补。即使最后竞争失败了，你也是有所收获的。

妥善处理与竞争对手的关系

在任何一个行业，都存在着竞争与合作的关系，同事之间就更不用说了。只要你还在这个行业里发展，就难免要和这些行业精英们打交道。因此，妥善处理与竞争对手之间的关系，就显得尤为重要。

在职场中，同行、同事之间的竞争在所难免，也无可逃避。但在竞争的过程中，必须注意方式方法，不要把关系搞僵。如果还想在这个行业里混下去，应该给自己留条后路。即使自己失败了，经过这样一场竞争以后，对自己今后的发展也是大有好处。事实上，很多对手都是惺惺相惜，往往不打不相识，最终成为很好的合作伙伴。

站在巨人肩上，更快地成为焦点（1）

当今社会，人要想在激烈的竞争中脱颖而出，就要学会主动推销自己，敢于在能人面前表现自己，敢于和高手“试比高”。

不要怕贻笑大方，弄斧还须到班门！

到班门弄斧，不外乎出现以下三种情况：第一种情况是，鲁班见你技术确实太差，不忍卒读，拂袖而去。那么，你知道了自己的实际情况，打道回府，苦心习练，将来总有技艺大进的时候；第二种情况是，如果鲁班古道热肠，收你为徒，悉心授以技法，让你百尺竿头更进一步，假以时日，你“青出于蓝而胜于蓝”也未可知道；第三种情况是，倘若你功底不凡，斗胆弄出几个新花样，博得鲁大师的喝彩与慨叹，那更是妙事，有祖师爷的口碑，你还用得着害怕自己被埋没吗?

年轻的华罗庚还在乡镇小店里自学时，就敢于对大数学家苏家驹的理论提出质疑。正是他这种“班门弄斧”的可贵精神，使他提早闯进了数学王国的神秘宫殿。

物理学家伽利略年轻的时候，就向先师亚里士多德发出挑战。他提出的“如果毫无摩擦，运动着的物体便会永远运动下去”这一大胆的设想，后来经过牛顿实验证明，发展成了力学第一定律。

而爱因斯坦更是在牛顿力学取得辉煌成就，成为物理学界的绝对权威的时候，却提出相对论的设想，认为牛顿力学只是大千世界中物体处于宏观低速运动中才适用的规律，爱因斯坦的这个见解，推动了自然科学的发展。

无论是人类社会还是自然界，都存在着这样一个规律：和高手过招，你往往也能成为高手；混迹于平庸者中，你最终也免不了沦为庸人。那些自甘平庸者，恰恰就是因为缺少“班门弄斧”的勇气使然。

那些不敢，也不愿意弄斧者，如果不是连斧头都不会拿，就是由于自尊心太强。他们固执地相信“弄巧不如藏拙”，于是便失去了长进技艺的机会。而实际上，那些你认为“拙”或“丑”的，在高手眼里，说

不定正是“精”和“巧”的。自信心十足，把它亮出来，或许还能登上大雅之堂。

同时，我们不但要敢于“班门弄斧”，更要善于“弄斧”。

站在巨人肩上，更快地成为焦点（2）

首先，由于鲁班确实是有点权威的人物，因此，你必须带着拜人为师的态度，虚心学习，万不可自以为是，目无尊长，否则不但失去了向前辈学习的机会，弄不好还会遭人恶扁。

其次，你必须把真实的自我显现在前辈面前。自作聪明，或自作笨拙都是不诚心的表现，会令人讨厌。

另外，真正想“班门弄斧”，你确实还得真的先会几下“斧法”。起码也得学它“前三斧”。不然，在“班门”前胡乱砍杀一通，人家也提不起赐教的精神。

最后，不必认定一处“班门”。不同的“班门”，自有不同弄法，可能各有妙处。你的目的只在于提高“弄斧”之技，因此，不必受制于某一“班门”，可以走多几家，博取众家之长。

当年，物理化学家沃尔夫誉满德国、显赫欧洲。有一回，他的弟子罗蒙诺索夫发表了一篇点名批评他的化学论文。一时间，许多人为教授鸣不平，诅咒学生是“不知天高地厚的狂妄分子”，总之，罗蒙诺索夫被划入了“班门弄斧”的狂徒一列中。

不料，沃尔夫却颇为得意，他说：“那篇文章是我推荐给《德国科学》上发表的。”罗蒙诺索夫“弄斧”技巧也堪称高明。他没有直接将文章发表，而是先恭恭敬敬地送给老师指教，在老师面前弄了一回漂亮的“斧技”。

由于这件事，罗蒙诺索夫很快成为世界闻名的科学家。而教授自己因其宽容与大度，也因其在与学生的讨论中受益，知名度也越随之提高。

巧妙地推荐自己，是变消极等待为积极争取，是加快成功不可忽视的手段。常言道：“勇猛的老鹰，通常都把它们尖利的爪牙露在外面。”而精明的生意人，也总在把自己的商品待价而沽之前，也总是先吸引顾客的注意，让他们知道商品的价值，这便是杰出的推销术。而

所有这些，其实都是人们更好地向外界展示自己，以引起别人的注意，然后实现自己的目的一种策略和战术。

智慧鱼语录

“勇猛的老鹰，通常都把它们尖利的爪牙露在外面。”而精明的生意人，也总在把自己的商品待价而沽之前，先吸引顾客的注意，让他们知道商品的价值，这便是杰出的推销术。而所有这些，其实都是人们更好地向外界展示自己，以引起别人的注意，然后实现自己的目的一种策略和战术。

把对手发展成朋友（1）

有位哲人说，世上有三种人：一种人离生活太近，不免陷入利害冲突；一种人离生活太远，往往又成了不食人间烟火的隐士；还有一种人与生活保持一种恰当的距离，这种人就是豁达的人。追求生活质量但不苛求，处人宽容大度而不自私狭隘，只有这样，才能够拥有更好的生活。

我们不妨把这种心态引入到职场的人际相处中。

对职场中人来说，每天和我们相处时间最长的人是谁？不是爱人，不是父母，而是同事。早上一睁开眼，便急急忙忙赶去与同事见面；直到夜幕低垂，才满脸倦意地互道“再见”。同事，顾名思义，就是一起做事的人。假如事情完成得不好，那叫事故；事情完成得好，就成为了事业。由此可见，同事对一个人是多么重要。我们每个人都希望自己能在单位这个大集体中创造出和谐友好的人际关系，只有这样，我们才能在职场当中更好地互相依存、通力合作。

一方面是亲密无间的朋友，另一方面又是旗鼓相当的对手，这就是同事。如何处理好同事之间的竞争关系，对每一个职场人士来说都是至关重要的。

毫不夸张地说，遇到一个好同事的重要性有的时候差不多可以与娶个好太太或嫁个好老公相比。很多成就事业的伟人往往都有一些好伙伴的帮助。约克在曼联威风得不行，因为他身后有贝克汉姆、吉格斯的强大火力支持；还是这个约克，一回到特立尼达和多巴哥国家队就碌碌无为，没别的，就是因为孤掌难鸣。

不过，世上并没有免费的午餐，有付出才会有回报。首先你要能给予，才能考虑索取。我们经常会听到一些人对同事的抱怨，大骂同事如何不够朋友，如何在关键时刻袖手旁观甚至落井下石。可是你有没有想过，你为同事做了什么？你有没有在他需要时伸出温暖的手？

你有没有故意或者无意中伤害过他？我们没有理由要求人人都是活雷锋。

事实上，同事之间考虑更多的是利害关系，而不是水泊梁山式的兄弟义气。如果你对同事不能有任何帮助，又怎么能指望同事对你伸出援手？古人说“得道多助，失道寡助”，放到同事之间，这个道就是你的能力。你必须体现出自身价值，对同事有所裨益，才能在需要时得到同事的回馈。那么与其说是同事在帮你，不如说是你自己在帮自己。

把对手发展成朋友（2）

可见，在工作中，一个能正确处理好竞争关系并与同事真诚相处的人，天长日久，他肯定会赢得同事们的一致推许。

与同事交往不是变戏法或耍心眼，只要你无私地善待别人，大多时候别人也会以同样的方式回报你。尤其是现代的交际网络，那是平等主义的天下。因此，要想不被同事所孤立，最有效的办法就是用真诚与同事结盟。

如果每个人都能把建立良好同事关系当成生活中的一种追求，把维护良好同事关系当成一种责任，把平等作为一种义务，在与同事交往时自觉注意自己的言行，求大同存小异，充分尊重别人的兴趣和爱好，容得下别人的一些细枝末节，对同事不求全责备，我们就能与不同性格的同事平等相待。

要说职场如战场，虽有些夸张，但也不无道理。不同的是，职场里的同事既是对手，又是同盟。当我们面对晋升、加薪等而成竞争对手时，我们需要做的是应抛开杂念，不耍手段、不玩技巧，同时争取与同事公平竞争的机会。当我们需要共同完成一个项目而成同盟时，我们需要做的是友好、携手、合作，然后实现双赢。

面对竞争，同事之间不要将办公室里的地位和利益竞争表现得过于赤裸，那样只会招来无关同事的反感，影响你的形象，也会给你的竞争带来不利影响。真正明智的竞争应该是厚积薄发，暗里用劲，那样才不至于与同事在面子上搞得太僵。

当你挖空心思想出一个好主意，或者你勤奋工作为公司发展做出了极大贡献时，却有人试图把这份功劳归为己有。面对这种情况，你该怎么办？总不能整天气急败坏吧？下面几种方法或许对你有所帮助。

用短信澄清事实

当然，写的信不能有任何坏的影响，短信内容一定不能让对方产生不快。写信的主要目的是要委婉地提醒一下对方：这个成绩是自己提出来的。为了给对方以一定的压力与威慑，你可以在信中适当的地方写上有关的日期、标题，可以引用任何现存书面证据。

在短信的最后要建议进行一次面对面的讨论，这是很重要的。这能让你有机会再次含蓄地强调一下你的真正意思：这主意是你想出来的。

如果真的有人把你的功劳忘记了，想把功劳归属于自己，那么这个方法也许能为你争回原本就属于你的功劳。

把对手发展成朋友（3）

夸赞抢你功劳的人，然后重申功劳是自己的

先对抢功的人大加赞赏。这种方法对职场中人来说特别重要。很多研究者发现，女性员工喜欢从“我们”的角度——而不是“我”的角度来做事，所以她们的想法也就比较容易被挪用。这个时候，你也可以夸赞抢你功劳的人，当对手因为你的夸赞而高兴时，你就可以适时重申功劳是自己的。

退出争夺战

初看起来，这似乎不是一种方法，或者不能算是一种很好的方法。但对某些人来讲，这或许是最好的。你应该问一问你自己：哪个更重要，是把这个想法付诸实施，还是独自拥有想出这个点子的名誉?

在做出决定时，应该考虑一下，要打这场“官司”得花费多少精力。在某些情况下，比如你正要接受一次重要的提升，要付出大量的时间和精力，或者除了“原则问题”之外其他并无妨碍，而要证明所有权只能使你疲惫不堪……也许还会让你的上级生气，让他们纳闷你为什么不能用你的时间来做点更有意义的事情。在这些情况下退出争夺战显然是明智之举，是上上之策。

嫉妒是人际交往的毒草（1）

很多人努力工作的动力主要来自于一种野心，当然，这也是一种很正常的心态。如果我们没有野心，每天拼命的赚钱是为了什么？但把野心变成一种正向的动力需要有一个前提，那就是良好的心态，能够积极地面对失败。否则，一旦在事业中遇到挫折，便很容易患上“职场嫉妒症”。

一个人一旦让嫉妒占据了你的内心，你的世界就会变得孤独，它让你自我伤害、自我消耗并使你断绝一切外在的帮助。嫉妒会将你的朝气、温暖、光芒等一切人性的亮点连根拔起。

老张是位老员工，业务过硬，为人也忠诚可靠，但由于不会“来事”，多年来一直未能得到重用，看着一些比自己资历浅，能力也未必在自己之上的人凭着擅长领会领导意图、溜须拍马，在职场青云直上，老张的心里颇为愤懑，时常对同事发一些牢骚。而小梅刚刚毕业，看着同办公室的小李凭着漂亮脸蛋和一张会说话的小嘴，把主任哄得天天眉开眼笑，醋意大增，时常背后说些风凉话：“有什么了不起，看她都快成主任的‘小蜜’了。”

很多人都曾有过和老张、小梅类似的经历。多数人遇上这样的事情，虽然心里不满，但能顺其自然，不过分计较，也有的人则会对此耿耿于怀，或者直接找领导去辩理，或和他看不惯的人吵架，或者悄悄地用心计，和自己的“假想敌”争宠，钩心斗角。也有的人则把对“假想敌”和领导的不满长期压抑在心里，一个人生闷气，甚至有人因此闷出病来。下面这个故事，就是一个极端的例子。

夜深了，一名男子因为在晋升竞争中败北，一个人孤独地在公寓的房间里饮酒。

他年近四十还是独身。只是为了公司，不，是为了出人头地而不断地工作，有时还要不断地给人使绊。就是为了这些事，他连结婚的

事也没顾得上考虑。可现在，他成了职场中的失败者。他的对手排挤掉自己当上了部长。

这名男子感到非常恼火，气愤不已：为什么是那个家伙当上了部长？！我不比他强百倍吗？

他所喝的酒仿佛变成了泪水。

这时，门铃响了。有人在门外说：“很抱歉打搅您，我是不幸公司业务员……”

嫉妒是人际交往的毒草（2）

受好奇心的驱使，这名男子打开了房门。

门外站着一个和蔼可亲、三十多岁的推销员，他口齿伶俐地说：“我知道这次人事变动让你很苦闷。”

“你怎么知道的？”

“我们公司有优秀的调查人员，所以……怎么样，给你那位讨厌、可恶的对手提供点不幸如何？”

“提供不幸……有意思，给他来一家伙！”这男子借着酒劲高兴地说道。

“至于价格嘛，每提供一个不幸只花这么点……”推销员拿出小册子开始说明。

“好，就来一个！”

“钱可以在事后支付，请汇入这家银行的这个户头上。”

推销员行礼之后离去，男子呆呆地目送着推销员的背影。

一周以后，这个男子就听到了关于对手的传闻：

他的妻子遭遇车祸住院了。

他上高中的女儿因失恋而自杀未遂。

他家失了火……

有关对手的不幸不断地传了过来。

这男子的脸色越来越苍白。

“这是怎么回事，那推销员说的是真的？”

这名男子从公司回到家又开始喝酒。现在他为自己犯下的罪行感到恐惧了。

这时，电话铃响了，男子拿起了话筒。

“喂，喂，你，你是……”

嫉妒是人际交往的毒草（3）

“怎么样，按照约定，我们为你的对手送去了不幸。”

“什么约定，你搞错了！我们不是说只提供一个吗？提供了这么多的不幸，你让我……”

“你说的我知道，不过，想给你对手送上不幸的不止你一个呀！”

“是呀，竞争失败的不仅仅是我一个人……”

“你应该高兴点，还有两个极好的消息：第一个，昨天夜里你的对手已经自杀了，这样你心里一定痛快了吧？第二个，据我公司的调查人员报告，你们公司已内定由你顶替你的对手升至总部。这样一来，我们又该忙了，因为，无论怎样你也会有许多竞争对手吧……”

“职场嫉妒症”的危害很多，虽然嫉妒可能有一定的现实基础，但这毕竟是一种心理层面的敌意与竞争，既容易造成同事间不必要的冲突，也可能得罪领导，形成人际关系的恶性循环，对自身的身心健康也非常不利。

对于一般具有职场嫉妒心理的人，首先应该采取豁达的心胸看世界，努力做好自己的本职工作。对于别人的问题，采取“随他去”的态度，顺其自然，就会减少很多不必要的烦恼；而如果你长期以来妒火中烧，不得解脱，建议你最好看看心理医生，调整一下个性和认知，以便更好地适应环境。

太阳底下的竞争（1）

办公室就像一个小社会，同事就是这个小小社会的成员。在与同事的相处中，有一些不恰当的行为往往会破坏你在同事中的形象。因此，记住一些务必需要避免的行为，对你与同事的交往至关重要。

最重要的一点，不论多么讨厌一个人，也没必要耍阴谋去陷害他。所谓“防人之心不可无，害人之心不可有”。一旦你想要陷害别人，你自己也就会被卷入矛盾中。毕竟工作才是你的主要目的。

赵黎是南京人，长得眉清目秀。大学毕业后，她应聘进入南京一家民营公司。和她同一个办公室的也是刚进入公司的女大学生文茹。文茹来自苏北农村，不仅长相普通，而且头脑不如赵黎灵活。但不知为何，一段时间后，公司上下员工都非常喜欢文茹，主任也经常有意无意地说文茹为人实在，工作负责，而对赵黎大家却总是不冷不热。从小到大从没受过这种冷遇的赵黎开始嫉恨起文茹，并寻找机会想要挫挫文茹的锐气。

半年前的一天，文茹得知家中的母亲病重，急需用钱，十分着急。赵黎有意提醒文茹她手头上公司的那笔货款，并向文茹许诺第二天就会筹钱帮其垫上。等文茹给母亲寄出钱后，赵黎偷偷到老总那儿告了状。文茹在人们的惊讶中离开了公司。

按理说，文茹走后，赵黎没有了这个竞争对手应该如释重负才对，但是她却发现自己最近在夜里经常被同一个噩梦惊醒，梦中总有个黑面人抽打她。赵黎不敢向任何人说起文茹离开公司的真正的原因，内疚的十字架压得她喘不过气来，后来她发现自己得了严重的抑郁症。

因为忌妒，赵黎设下陷阱将同事挤出单位，但自己为此事却得了抑郁症。从赵黎身上，我们看到陷害同事，同时对自己的身心也是一种伤害。所以，在与同事交往中我们一定要坦诚相待，而不能耍阴谋诡计，其结果只能是害人害己。

一个人的品格决定了他生活和工作的方方面面，当然也会对他的人际关系产生很深的影响。就大多数人来说，人们都喜欢真诚、坦率、光明磊落、严于律己、宽以待人的人，讨厌那些搬弄是非、落井下石的人。许多工作需要团队的配合才能完成，同事时常一起加班研讨，长时间地共处，彼此更为了解，往往成为知心明友，所以你不要抱着同事是“冤家”、“敌人”的成见，否则你将难以立足，难以发展。

太阳底下的竞争（2）

而作为老板，也绝对不希望自己的手下互相倾轧，而是希望每个人都发挥自己的长处，为企业带来更多的利益。职场有自己的游戏规则，如果你是一个身置现代职场或是准备投入其中的人，对这种“游戏规则”就要有更多的了解，以便于同事和谐相处，并从中享受这种关系所带来的好处和乐趣。

要想在激烈的职场竞争中保持健康的竞争心态，产生积极工作的动力，我们应该学会做到以下几点。

要学会面对失败

在竞争的跑道上，你不可能永远跑第一名。实际上，也根本没有永远的赢家。今天，你可能在竞争中获取了胜利，也许明天就会有新的对手赶超过你。那么，如何面对竞争中的挫败，就成了每个人需要面临的问题。

在日本高知赛马场上，出现了一匹连战连败的雌马“春丽”。这匹已经8岁的名驹，一年之中为该马场赚进了5亿多日元。不但让这个原本亏损累累的、日本最小的马场免于关闭的命运，而且成为日本首个转亏为盈的地方赛马场。

春丽通过媒体报道而成为全世界知名的赛马，是因为它跑的快，是一匹千里马吗？非也，恰恰相反，是因为它6年来一直拼命地跑，却从来没有跑过第一。在和其他赛马的竞争中，它是一个彻底的“失败者”！

春丽从1998年11月在高知赛马场首次比赛后便每战必败，但它依然坚持不懈。于是，全日本的人都为它加油，排队等候买春丽的彩券要两个小时。有人还要帮春丽拍电影，春丽得担任“女主角”。

因为春丽的热潮，与春丽相关的周边产品——以春丽的故事改编的电影、信用卡、T恤、书籍、音乐光盘以及各种吉祥物……为马和马主人带来不少的进账。

人们不免要奇怪，为什么一匹常败的马能让日本人如此捧场？这是因为，无数日本人都自比为春丽，认为它是自己人生的缩影。当自己在生活或工作中输给竞争对手时，想到那样一匹一败再败的马也有人声援、鼓励与安慰，心里便温暖许多。总之，有春丽在，日本人就觉得有希望。

春丽虽然一直是个失败的角色，但它依然不断在跑。无法成为第一，没关系，尽最大努力跑完全程，便没有遗憾了。

太阳底下的竞争（3）

在职场竞争中，难免会遭遇种种挫败。或与向往已久的职位失之交臂，或在某一次竞争中被淘汰、丢掉了现有的岗位。没关系，不要泄气，不要惊慌失措。你应该像春丽一样认真、拼命地投入到下一场比赛中，像春丽一样，忍受别人冷淡的目光和鞭打，一直不断地跑下去。你要相信，只要自己每天进步一点，总有一天会取得成功。假如你失去了继续跑下去的勇气，那你就彻底没有胜利的希望了。

还要学会面对胜利

曾经坐上世界冠军宝座的美国拳王捷克，在每次参加比赛前都要静下心来祈祷。朋友问他："你是在向上帝祈祷取得这次比赛的胜利吗？"

捷克摇摇头，说："不是的，如果我和对手都在祈祷打赢这场比赛，那么上帝会为难的。"

朋友奇怪地问："那你在祈祷什么呢？"

捷克诚恳地说："我只是祈求上帝让我发挥最佳水平，同时双方都不会受到伤害！"

朋友觉得有点不可思议："为什么这样祈祷？"

"因为比赛中的双方谁都想赢，但是不一定能赢，而且总有一个人会输的。因此，我只要尽力而为，使双方都少一点伤害，或者不受伤害就可以了。"捷克回答道。

朋友由衷地感叹道："遇到你这样的对手，即使输了也让人感到高兴。"

竞争可以是建设性的，也可以是破坏性的，而双赢则是竞争的最高境界。你只有像尊重自己一样尊重对手，你才能得到他人同样的尊重。

因此，是否有健康的竞争心理，无论对公司还是对个人的事业发展都有着重要的影响。

培养欣赏对手的气度

当对手胜利时，真诚地祝福他们，真诚地为他们喝彩，同时在失败中反思和奋起。“天外有天，人外有人”，只有看到自身的优点是不够的，要学会用欣赏的眼光去看待别人，找出自己的不足尽可能地赶超对手。

树立“人人都有成功的机会”的观念

人的一生充满了竞争，竞争促进了社会的前进，我们每个人都应以乐观向上的态度投入竞争。竞争中保持良好的合作，成功之后不忘提携幼弱，切不可为争一日之短长而做出有失品德的事。职场上的竞争与做人是不矛盾的，良好的品格修养只会让竞争有利于人的全面发展。

智慧鱼的抗压法则（1）

在处理压力方面，鱼儿们可以说是得心应手。面对来自四面八方的水压，鱼类可以巧妙地运用鱼鳔使自己或沉或浮，或停或走，在江河湖海中自如游走，游刃有余。那么，作为一名职场中人，面对工作中的压力，我们应该从鱼儿身上得到什么样的启发呢?

智慧鱼的抗压法则

随着工作节奏越来越快，压力让我变得越来越烦躁不安，每天回到家，我总是疲惫不堪地往床上一躺，恨不能让自己就这样一睡不起才好。当然，这样的状态难免会让我抱怨不断，叫苦连天。

终于有一天，智慧鱼听得不耐烦了，忍不住提醒我说："一直都在听你抱怨，你的问题会因为不断的抱怨而得到解决吗？看你抱怨得这么起劲，是不是它会让你获得更多的能量啊？"

我白了智慧鱼一眼："你竟然还讽刺我！哼！我知道抱怨解决不了问题，抱怨会让我意志更加消沉，但我总得找个方式宣泄一下压力吧！"

智慧鱼在水里一沉一浮，悠然自得地说："提到压力，我还真是有的说了。老实说，在这个世界上可能只有我们鱼类是最懂得什么是压力和如何处理压力的了。你想啊，我们生活在水中，时刻都在受着四面八方的水压。如果不懂得处理压力，早就被压扁了。"

"嗯，那你倒说说看，"我心不在焉地问："你们鱼儿是怎么应对压力的呢？"

"因为我们有鱼鳔，"智慧鱼淡淡地说，"鱼鳔是我们鱼类体内一个小气囊，充当着水压平衡器的角色。它最重要的功能就是通过充气和放气来调节水压平衡和控制身体沉浮。当水压过大时，鱼鳔也会相应地充更多的气，来与外界的气压相抗衡，达到内外平衡的状态，我们就不会被水压挤扁了。也就是说，当你让自己的内部气压足够强大时，外在的压力就不会伤害到你了。"

“原来如此，”我苦笑道，“可惜我没有鱼鳔。也不会在体内制造抗压场。”

智慧鱼笑了：“其实，也并不是所有的鱼都有鱼鳔的。”

“哦？”我的兴趣这回真的上来了，“那它没有被挤扁吗？”

智慧鱼又向我卖起了关子，绕着鱼缸兜了一圈才给我讲起了下面这个故事。

上帝在创造鱼类的时候，将鱼的种类设计得多种多样，大小各异。而且，为了让它们更适于水中生存，上帝把它们的身体设计成流线型，身体表面十分光滑，这样鱼儿在游动的时候就可以大大减少水的阻力。

智慧鱼的抗压法则（2）

当上帝把鱼类放到大海中的时候，忽然想起一个问题：鱼们的身体比重大于水，这样，鱼一旦停止游动就会下沉，沉到一定深度就会被水的压力压死。于是，上帝赶紧找到这些鱼，又给它们一个法宝，那就是鱼鳔。鱼鳔是一个安置在鱼儿体内可大可小的气囊，鱼类可以用增大或者缩小气囊的办法来调节身体内外的压力平衡，就不必担心被海水压扁了。

但是，当所有的鱼类都装备上了鱼鳔之后，上帝发现唯独没有找到鲨鱼。鲨鱼是个调皮的家伙，它一入海便消失得无影无踪，上帝费了好大的劲也没有找到它。上帝想，这也许是天意吧，既然找不到那就只好由它去了。不过这对鲨鱼来讲实在是太不公平了，它们可能会因为缺少鳔而沦为海洋中的弱者，最后被淘汰。上帝长叹一声离开了海边。

亿万年过去了，上帝想看看当年那些鱼现在到底怎么样了，他尤其想知道没有鱼鳔的鲨鱼如今是不是还存在，是否已经被别的鱼灭绝了。

当他将海里的鱼类家族都找来的时候，发现经过亿万年的变化，所有的鱼都变了模样，当初的影子一点都找不到了。

面对千姿百态、大大小小的鱼，上帝问："谁是当初的鲨鱼？"这时，一群威猛强壮、神气飞扬的鱼游上前来应声报道，它们就是海中的霸王——鲨鱼。上帝十分惊讶，心想，这怎么可能呢？当初鲨鱼没有鱼鳔，要比别的鱼多承担多少压力和风险啊，可现在看来，鲨鱼无疑是鱼类中的佼佼者。这到底是怎么回事呢？

鲨鱼说："没有鱼鳔，我们就无时无刻不面对压力，一刻也不能停止游动，否则就会沉入海底，死无葬身之地。所以，亿万年来，我们就一直不停地游动，游动成了我们的生存方式。也因此练就了我们最强壮的躯体。使我们成了海中的霸王。"

听完这番话，上帝恍然大悟。

我也恍然大悟，原来，问题的关键就在于面对压力的心态和方法。

在职场中，每个人都面临着不同的挑战，承受着不同的压力，每个人都会面临挫折、失望、沮丧、失败。因此你要学会及时调整自己的情绪，并慢慢摸索出适合自己的减压方式，学会随时为自己创造轻松、愉悦的身心环境。

智慧鱼的抗压法则（3）

现在，心理学界兴起一个新的名词——压力管理，就是告诉人们压力的产生、危害及化解方法。压力产生的原因是多种多样的，危害也是显而易见，毋庸多言，最关键的是，作为一个职场中人，我们应该学会如何面对压力。

心理学家在研究压力管理的时候发现，压力大致可以分为躯体压力与精神压力两种，二者呈相关——当躯体压力大时，精神压力也会慢慢增大，反之亦然。当我们通过放松来释放躯体压力时，精神的压力也同时得到了释放。这就为我们缓解压力找到了切实可行的方法，即我们可以通过训练身体的放松来调剂身心。比如肌肉放松训练、冥想与想象、倒数放松、自我催眠、一分钟放松技巧等。

另外，经常处于压力中心的职场中人，掌握一些实用的压力处理技术也是很关键的，比如写压力日志等。同时，压力管理专家们还提示人们，无论外界环境如何，保持积极心态是非常重要的。良好的心态能够增加人们应对压力的能力。当然，更主要的是要对压力有正确的观念。压力并不可怕，可怕的是我们对压力有不恰当的观念与反应。越怕压力的人每天都生活在压力的恐惧中，喜欢压力的人在任何压力面前都会游刃有余。

我们不难发现，真正被压力催垮的并不是那些真正承受巨大压力的人，而恰恰是那些对压力缺乏认识，或对内心压力缺乏觉察能力，或对压力没有处理技术的人。所以，每一个职场中人都应该学会压力的管理技巧和心理应对方式，我们在本章后面的内容当中会详细地介绍。

智慧鱼语录

英国心理学家耶克斯和多德森根据人们面对不同压力的不同反应，发现了压力“倒U型假说”。简单说来就是，人们要想在工作中发挥最佳水平，应该让自己有适度的压力。压力过大或者过小都不能使

自己的潜能得到最好的展现。这就像是给气球吹气，吹得太足，气球会爆，吹气不足，气球又飞不高，只有吹得恰到好处才能使气球轻盈地飞起来。

压力“倒U型假说”告诉我们：在工作与生活中，我们应该学会调节压力，既不能让自己“身无压力轻飘飘”，也不能在过大的压力下萎靡不振。

一次只做一件事（1）

我们每个人的生活原本都是丰富多彩的，那种拒绝改变、以为一成不变才是安全的人往往会一潭死水。所以，我们需要一帆风顺的快乐，但也要接受挑战和压力带给我们的磨练。缺了哪一样，我们的生活都会因此而显得单调乏味。不必对变化和压力“谈虎色变”，应采用积极乐观的心态去面对它。

要知道，无论是对于个人，还是一个团队，“压力”这种看不见的杀手都具有极大的破坏力。据美国相关部门的一项调查研究表明，一些竞争激烈的大公司每年因为员工工作压力所造成的经济损失达3050亿美元。而过重的工作压力对个人的身心健康的损害也是我们有目共睹的。所以，如何处理、安排和缓解压力就成了职场中人不可或缺的生存智慧。

一次，凤凰卫视的首席记者吴小莉做客新浪网接受网友的提问时，有位网友提问说：“我想请教你，你是如何处理工作压力的。”吴小莉没有正面回答，她说：“我有一个良好的心态，不管遇到多大的压力或者问题，我都会咬咬牙，告诉自己，明天会更好。”

接着，吴小莉说：“我能够有这样的心态。是因为我有一个对待事情的良好态度：最想做的事情，就要最想做的付出，要用心地对待每一件你最想做的事情。像我这次到北京来，我是上个星期二来的，然后我去了上海、绍兴，作了一个纺织博览会的活动，再来到北京做农业部的论坛，做论坛的主持人，今天在这里和新浪朋友们聊天，我都在一直告诉自己说，每一次做好一件事情，比如说我现在跟大家聊天。我一进来就关了手机。因为这个就是我现在最想做的事情，最想做的付出。明天上午我还有两个采访要做，我一定要做好准备。”

吴小莉又说：“所以我觉得，再强的人、再有能力的人，他也需要一个良好的人生态度。对于工作上的压力，我就是一直用自己对待事情的态度来缓解的。”

同时，吴小莉还教给网友们一个舒缓压力的小窍门。

握紧十指，攥紧拳头，直到不能再紧，突然放松，充分体会放松的感觉；攥拳并将前臂紧贴上臂，直到不能；抬肩、收胸、收腹，直到不能再收；大腿、小腿、足向前伸直，直到不能；面部肌肉龇牙咧嘴，直到不能。当你感到压力过大，身心俱疲时，不妨反复多做几次这样的动作，同时还要多参加一些体育运动，就可以离压力远一些，再远一些。

一次只做一件事（2）

当然，真正想从根本上缓解工作带来的压力，还得从心理上入手。不妨尝试以下方法，习惯成自然，让自己的意识之中形成化解压力的自动机制。

用“乾坤大挪移”对付压力

人们在面对巨大压力的时候，会产生兴趣下降、意识变窄的反应，这个时候要学会从压力当中抽身出来，转移注意力。

在工作中遇到压力时，很多人往往选择直面压力，以为这才是一种坚强的表面，其实这并不是最好的选择。而且这种状态多数情况下都会演变成负隅顽抗的被动局面。

压力太重背不动了，那就放下来不去想它，把注意力转到轻松快乐的事上来。比如做一下体育运动，体育运动能使你的压力得到很好的渲泄，经常参加运动的人常常能体会到运动过后的轻松和舒泰。也可以通过看看书、涂涂画、听听音乐等，让心情慢慢放松下来，再重新去面对。而往往在这个时候，你就会发现压力其实也没那么大。这种暂时的转移可以让人的身心保持一种弹性，可以更加从容地面对压力。这个时候，你的坚强、坚持才是更有力量的。

有些人总喜欢把别人的压力放在自己身上。比如，看到别人升职、发财，就总会特郁闷：为什么会这样呢？为什么不是自己呢?

其实你只要尽了力，做好自己的工作就得了，有些东西是急不来也想不来的。与其让自己无谓地烦恼，不如想一些开心的事，多学一些知识，让生活充满更多色彩。

学会取舍，解开心锁

有一则小寓言，说有一种小虫子喜欢捡东西，在它所爬过的路上，只要是能碰到的东西，它都会捡起来放在背上，最后，小虫子被身上的重物压死了。

人不是小虫子，但人在生活中的行为又像极了小虫子，只不过背上的东西变成了“名利权”。人总是贪求太多，把重负一件一件披挂在自己身上，舍不得扔掉。

假如能学会取舍，学会轻装上阵，学会善待自己，凡事不跟自己较劲，甚至学会倾诉发泄释放自己，人还会被生活压趴下吗?

谢谢你，压力！

一次只做一件事（3）

虽然我们一辈子都在和压力作战，但，人生又怎能没有压力?的确，想想并不曲折的人生道路，升学、就业、跳槽，从偏远的乡村走向繁华的都市，我们的每一个轨迹都是在压力下走过的。没有压力，我们的生活也许会是另外一个模样。所以，当我们尽情享受生活的乐趣时，都应该对当初让我们头疼不已的压力心存一份感激。

学会做到心懒人不懒

有些人整天忙忙碌碌但是却精力十足；有些人却没做成多少事反而把自己累得心力交瘁。其中的诀窍就在于前者学会把心思用在有效力的地方，而后者却恰恰相反。

我们常常爱犯这样的错误——盲目地为一些琐事操心，却不肯坐下来静静地想一想，你所担心的事情有多少是真正会发生的呢？比如：如果我失业了怎么？爱人背叛我怎么办？……

爱操心的人还会担心得更多：上司要的报告今天要是赶不完怎么办？下午有个不太想见的外地客户要来，晚上还得请他吃饭，明天他要是不走怎么办？过两天要出差，得带些什么东西？这样毫无意义地东想西想怎能不损耗精力，Kill时间？

与其为“有可能发生”的事情做无谓的担心，不如脚踏实地、专心至致地做好现实中的事。要知道，很多的焦虑和担忧其实并不是环境造成的，而是我们自己的性格使然……

说出你的担忧

有人说“快乐越分享越多，忧愁越分享越少”，事实也的确如此。在生活或工作当中有了不如意的事情，与其憋在心里让它发酵膨胀不如找个朋友倾诉一下，一来倾诉本身就是一种宣泄；二来你当下的不快乐有可能只是你一时的短视和执迷，如果在和朋友的倾诉过程中交换一下不同的看法和观察角度，也许会给你一种豁然开朗的感觉，压力或担忧也就迎刃而解了。当然，倾诉对象也可能是难得的“蓝颜知

已”“红颜知己”，如果是年长许多的“忘年交”那就更难得了，你可以从对方那里得到很多宝贵的经验之谈。

一次只做一件事（4）

再忙也要放松一下

对于上班族来说，经过一个上午的忙乱之后，午饭后来一段小小的午休是非常重要的。但是，躺在床上呼呼大睡的愿望不但有点奢侈，而且也没有必要。可以靠在椅背上，把脚稍稍垫高，在脸上盖一张报纸，既可挡光，又可告知同事：午休时间，请勿打扰。这样的休整只要一刻钟就可保证有个精力充沛的下午。据说丘吉尔当年一直都保留着这个午休的习惯呢。

上班时的放松其实有很多方式，可以喝杯提神醒脑的茶，现在有很多种类繁多的“花茶”，对于女性上班族不啻为一帖清凉剂，什么金莲花、勿忘我、红玫瑰、彩菊花等等，它们不仅名字动听，泡在杯里也好看无比，自己可以再加点枸杞子、藏红花、竹叶茶或山楂干，那一杯水简直就成了工艺品，单是看着就让人为之一振，喝下去更是有益健康。

周末随便逛逛街，和朋友小聚畅谈，或放下手头的一切工作琐事到就近的自然景区做一次旅行，都会让你倍感轻松。

好习惯，零压力（1）

这段时间老婆出差不在家，所以每天晚饭后我都会上网聊天打发时间。聊到无话可说的时候就倒头睡觉。一天晚上，正当我要倒头睡去的时候，发现智慧鱼在鱼缸里和我打招呼，示意我过去。

“喂，我的主人，你这已经是第108次上网聊天了，据我的经验，热心网聊可不是什么好习惯。”

“小鱼儿，你什么时候也学起我老婆的作派来了？学会管制寡人了？”

智慧鱼：“……”

“哎，和你开玩笑了，我上网聊天一来是打发时间，二来也是放松一下嘛，难道你不觉得这也是释放压力的一种方式吗？”

智慧鱼：“嗯，以我的智慧之眼怎么会不了解你的心思？但是我要告诉你的是，如果你换一种上网习惯也许会更能帮你减压。”

我：“哦？”

智慧鱼：“其实很多人之所以经常觉得压力大，是因为他们没有养成随时随地减轻压力的生活习惯，这就很容易让压力累积起来，等到你觉察的时候其实压力已经存在了。如果你能够按我所说的方式去做，养成良好的生活习惯或者思维习惯，我可以保证让你在生活和工作中与压力基本绝缘呢。”

洗耳恭听了智慧鱼的“零压力”生活法则之后，我记录如下，并把它们命名为压力管理的“九阴真经”。

真经一：充分利用互联网

互联网不仅仅只是聊天、发E-mail的工具，它还应该成为你职业生涯中的最好帮手。比如，要是你对如何找到一份更适合自己的工作心存疑惑，那么kforce．com将教会你怎样做好简历，怎样通过面试，以及怎样通过适当的方式提出薪金要求，等等。

如果你正在创业，那么inc.com将教你如何做出规划和筹集资金。

总之，互联网上的内容应有尽有，花一点时间掌握它们，并在日常的工作和生活中留心寻找那些最能给你提供帮助的网站，那么你会更多地占有资源、占有信息，这些资源和信息在关键时刻就会成为你应对压力的支持系统，让你时时拥有“柳暗花明”的感觉。

好习惯，零压力（2）

真经二：正确评价自己

将你的优点和缺点列出一张表，并让那些熟悉你并能坦率直言的朋友对这张表做出修改。然后决定你该如何充分利用自己的每项长处同时有效克服缺点。

真经三：克服畏惧情绪

很多的失败者也许始终都没有搞清楚这样一个真相——那就是我们的失败往往不是现实的困难造成的，而常常是我们自己的畏惧心导致了半途而废。畏惧心也会影响一个人潜力的挖掘和发挥，要想克服人人都会有的这种畏惧情绪，我们可以从一些小事入手。比如，尝试主动和刚认识的朋友打招呼，独自一人去看恐怖片等。只要你肯于在日常的生活中经常尝试一些你想做却不敢做的事，时常挑战自己，那么你就能让自己在工作中逐渐拥有无所畏惧的魄力。

真经四：让生活有秩序

有秩序的生活会使你每天头脑清醒，心情舒畅。比如，每天下班前整理好办公桌，定期清理电脑中的文件和电子邮件都是必要的。也许你觉得这些都是可为可不为的琐事，但是当你放弃这样做的同时也就放弃了使工作井然有序的好习惯。

闭上眼睛想一想，光是堆满了报告、备忘录的办公桌和邮箱里一大串需要回复的信件是不是就已足以让你产生混乱、紧张和忧虑的情绪?

另外，千万不要小看家庭生活。事业的成功与否往往与家庭生活有直接关系。一个从容的早晨，一顿丰富的早餐也许就决定了你一天的心情和工作效率。没有人会觉得蓬头垢面、饥肠辘辘地赶去上班会让人一天都有好心情。

真经五：保持平和的心境

不要总是让自己和压力纠缠不休，要学会培养几种健康和兴趣或者个人爱好，这是保持良好心境的关键。比如，你每天至少得从事一种体育活动，时间不少于半小时；或者在每天临睡之前利用十五分钟的时间，不受任何打扰地冥想或者放松一刻钟，在这段时间里，只想积极的、让你开心的事情。这种短时间的充电对你的情绪会大有帮助。

好习惯，零压力（3）

真经六：不要依赖或轻信他人

不要指望和你一起工作的人都会站在你的立场考虑问题。认识到这一点，你会减少很多失望和挫折感。一定要谨慎选择那些你想信赖或想向其一吐为快的人。

真经七：坚持自己的价值观

一定要弄清楚自己最想要的到底是什么？金钱、富于变化的生活、不断超越自我还是踏实平淡的寻常日子?然后想想现在的工作能不能给你提供这些条件或者感受。如果两者相去甚远，你就应该考虑变换一下工作或者调整一下自己的观念了。

真经八：保持活力

如果你是一名很容易感到疲劳的职场白领，那么你最好不要把原因归结为是工作过量。事实上，大多数情况下我们的疲劳都是因为忧虑、紧张或不快的情绪造成的。

所以，请尝试着“假装”对工作充满热情和兴趣，微笑着去接每一个电话，在上司通知周末加班时从内心叫一声“太好了”，每天早上都给自己打打气……千万不要认为这是很肤浅的事。这是心理学上非常重要的“心理暗示”。

真经九：正视现实

英语里有句谚语，叫“不要为打翻的牛奶而哭泣”。生活中，谁都会遇到令人不愉快的事：好不容易得到了上司的赏识，他却又调往别处；全力以赴作了投标书却因为最后一个数据没有核实而失去了机会……与其让这些无可挽回的事实破坏我们的情绪，不如正视现实，吸取教训，为以后更好地工作积蓄力量。

热爱是最好的减压阀（1）

让人们在工作中失去快乐、变得忧虑、疲劳和神经紧张的往往不是压力，也不是所谓的超负荷，而常常是你对工作失去了兴趣、丧失了热情的缘故。我们看到：那些事业有成，创造了丰功伟绩的人无一不是对工作抱有极大的兴趣和热忱的。在他们心里长存一个坚定的信念：因为我热爱我的工作，所以所有的压力都会成为我前进的动力。他们正是在这种力量的驱动下一步步迈向成功的。

在越来越崇尚自由，遵从人性的今天，人们常常会在口头上说这样一句话——除非做自己喜欢的工作，否则就不该死守一份工作不换。人们也曾经告诫自己，生命太短暂，不能在不喜欢的事情上浪费我们的大好时光。于是，“寻找理想”便成了我们不断跳槽的最佳借口。然而，如果我们只着眼于追求未来的理想工作，而不珍惜和把握今天的工作，这无疑是得不偿失的。

一般来说，当你遇上不喜欢的工作时，可能存在两种情况：一是这工作确实不适合你，二是虽然适合你，可你却不喜欢这项工作。如果你属于第一种情况，建议你调整一下目前的工作。与改变自己的个性特征相比，换工作更容易些，所以你有必要考虑换换工作。如果你是第二种情况，你很幸运地找到了一份适合你的工作，但有一个小小的问题困扰着你，就是你不喜欢这份工作。对于这种情况，你要试着去爱它。

五十年前，有个心理学家做了项有趣的实验，比试完成一份极为枯躁乏味的工作，比试分成A、B、C三组，工作做完后，其中A组会受到低奖赏，B组受重奖，C组无奖赏。除此以外，A组还要认真地向别人说这项工作多么有趣。结果A组(低奖赏的组)比其余两组都更喜欢这项工作。

上面这个心理学实验说明了什么呢?实验结果明白向我们说明了这样一个事实：热情和兴趣是可以培养的。只要你真正调动你的感官，

努力在工作中寻找乐趣，你就会慢慢地接受它，爱上它。

维莉是一位打字员，她发现，试着去爱工作很有意思，这样会使人得到很多的报偿。她在一封信中讲述了下面的故事。

我们办公室一共有四位打字员，分别替几个人打信件。我们经常因工作量太多而加班加点。

有一天，一个副经理坚持要我把一封长信重打一遍，我告诉他只要改一改就行，不需要全部重打。可他对我说："如果你不重来，我就另外雇人了。"我气得要死，为了这个职位和薪水，我只好假装喜欢重新打这封信。

热爱是最好的减压阀（2）

干着干着，我发现如果我假装喜欢工作，不知不觉中我竟然会真地喜欢做这件事情了，而这时我的工作效率就会提高。这种工作态度使我受到大家的好评，后来一位主管请我去做私人秘书，因为他了解我很愿意做一些额外的工作而不抱怨。

心态的转变给我带来了奇迹。我试着通过去爱工作化解了工作的压力。如果你也“假装”对工作有兴趣，那么只要假以时日，这一点点“假装”就会使你的热爱变成真的，可以减少你的疲劳和烦闷。

热爱自己的工作，拥有一个快乐、乐观、积极向上的工作心态是无价的，许多外部条件固然是我们生存的必备品，但对一个具有良好修养的人来说，更有价值的是在工作中体现自己的价值、找到快乐。只有热爱工作，才能发挥无穷潜力!

燃烧吧，我的小宇宙（1）

据说，超女纪敏佳在每次上场比赛之前，都会对自己大喊一句话：“燃烧吧，我的小宇宙！”无论她当时状态如何，身体状况好不好，心情快不快乐，喊出这一声后，她都会觉得自己全身立刻充满力量，从而变得信心十足，面对任何挑战都气定神闲。

燃烧吧，我的小宇宙！多么熟悉而让人振奋的一句话。

作为80后的一代人，没有人会对动画片《圣斗士星矢》感到陌生。在片中，每当与强敌作战时，圣斗士星矢都会舍命去搏斗。在他感觉自己就要支撑不住的时候，总是会大喊一声：“燃烧吧，我的小宇宙！”这一句话能让他体内的能量瞬间爆发出来，以无法想象的力量一举击败敌人。

圣斗士的坚强、勇敢和忠诚影响了很多孩子，其中这句“燃烧吧，我的小宇宙！”则成了大家的口头禅。

这就是自我激励的力量。

是的，任何人都需要鼓励。谁都有感觉心力交瘁的时候，尤其是女性，不管个性如何刚强，内心深处都有脆弱的一面。在竞争激烈的职场中，面对种种排山倒海的压力，你会指望有精灵忽然挥着魔棒来救自己于水火之中吗？又或哭泣时总有人温柔地递上散着芬芳的纸巾？

这样的情景恐怕只会在电影或者小说里才会出现。在现实的生活中，要想让阳光常驻心间，就得学会自己靠自己，学会自我激励才行。

喜欢看央视“梦想中国”的朋友应该还记得节目中的那个女孩王思思吧？她作为所有平民偶像中成名最早的一个，在推出自己的专辑时却是受到煎熬最长的一个。

当张杰、安又琪在那边风风火火的时候，王思思却由于个性定位、与唱片公司不和等原因面临着被雪藏的危险。舆论压力重重，前

途渺不可测。而所有这一切她只能默默去承受，在漫长的8个月等待加调整的过程中，王思思不断地告诉自己：“我不是最漂亮的，但我有实力。”这句话不只说了一千遍一万遍，也正因如此，这个坚强的女孩笑到了最后，终于迎来了新专辑的问世。

如果你能够为自己鼓劲，何必去等着别人来喊加油?

燃烧吧，我的小宇宙（2）

当面临压力和沮丧时，你应该对自己说：我是独一无二的！是的，没有谁生来就比别人差，只要你自己不跪着，没有人会比你高！当挑战来临时，我们往往只有两条路可走，一是相信自己、肯定自己的阳关道，二是否定自己、怀疑自己的独木桥。为什么我们不去大喊一声：燃烧吧，我的小宇宙！而后信心十足地去奔赴一条阳光之旅呢?

成功学大师斯普林格说："强大的自我激励是成功的先决条件。"其实，经常自我激励同样也是缓解压力的有效武器。

当然了，持久的工作动力和工作热情也并非一句"燃烧吧，我的小宇宙！"能够解决的。要想在关键时刻有惊人的爆发力，我们还应该在平常的工作和生活中做到以下几点。

第一：记住，一定要时刻保持"求知欲"。不断地为自己充电，你就会源源不断地获得工作上的能量，让你在工作中越来越得心应手，你也就会更加爱你的工作，工作也就自然成了生命中的乐趣。职场中人在工作一个时期以后，往往会感到力不从心，觉得自己被工作"榨"干了，也就是所说的"职业枯竭"，这恰恰是因为没有及时更新知识和汲取新养料的结果，这样的状态持续久了，人无法从工作中获得成就感就自然会产生厌倦和畏惧情绪。

第二：良好的职业技能是我们的"减压利器"。一个人只要有一技之长，那么他在职场中就很容易找到"安身立命"之处，工作带给人的安全感也会让人发自内心地产生热爱之情，并减缓压力的伤害。

第三：学会向老板说"不"。要知道，我们的精力是有限的，只会对老板说"Yes"的人，老板会认为你有无限的能量。"又要马儿跑又要马儿不吃草"可是所有老板的梦想。所以，你要学会在职场中保护自己，不可做了贪心老板的牺牲品。

第四：学会和老板“Talk”。“沟通”常常是一些职场白领的弱项，可是如果你学不会和老板沟通，无法在主管面前增加你的“能见度”，那么你在工作的努力以及你的在细节之中表现出来的才华和能力都有可能被埋没，甚至有可能会被其他同事抢功，那无异于是在自杀。学会轻松地和主管进行畅快的沟通将是职场中人必修的一门功课。

燃烧吧，我的小宇宙（3）

第五：学会让身边的人一起分担你的压力。当把幸福与别人分享时，一个幸福就变成N个。当你把痛苦告诉朋友时，一个痛苦就变成了1/N个痛苦。

第六：向阿Q学习。勇于自嘲的阿Q可以带你尽快走出牛角尖。职场如戏台，每天都有各式剧目在上演，你凭什么就应该一直是主角呢？偶尔做一回配角，也许更能洞察全局。

第七：多尝试各种减压妙法。运动、蹦的、打球、SPA……只要你觉得能让你高兴，能让你暂时忘记所有烦恼的事情，你就去尝试吧，生活和工作的乐趣往往就在你的探索之中。

减压秘笈：多用肌肉，少用脑筋（1）

当你在面对巨大的压力时，可以用有形的运动来化解无形的精神压力。生理学家的研究表明，适度的运动能够让人产生快感，消除沮丧的情绪。除了这些好处外，还能帮助我们培养身心的耐力和韧性。

生活在大都市中的人们，由于外在环境的复杂性和挑战性，长时间的工作、力求达成目标的压力、睡眠不足、喝酒过量、与亲人共处的时间太少，等等，这些都是多数人的生活写照。各种各样的压力和长期的疲劳会侵蚀人们的身心，让人年岁未老而身心先衰。在这种情况下，一个能够热爱生活、勤于运动的人不但能够抵抗生活的压力，还能在工作中事半功倍。

经验证明，烦恼与压力的最佳“解毒剂”就是运动。如果你遇到烦恼与压力，你最好要尽量地多使用肌肉少用脑筋，其效果将会令你惊讶不已。

很久以来，科学家们就对压力情绪与运动的关系给予了极大的关注。20世纪90年代初期，探索情绪与运动关系的科学家们在研究中发现，适度的运动可以改善一个人的情绪。特别是最新的研究表明，一个人只需在闲暇时穿上一双舒适的鞋子在一个比较舒适的环境中散散步，甚至是上下班的路上穿双便鞋快步走，就能够增加幸福感并减少压力。而且无数人的经验证明，这种轻松的运动似乎比高强度的运动(如跑步等)的效果还要好。

有的人也许会问：为什么运动能够有效地改善情绪，减小精神压力呢?

生理学家们的研究为我们提供了答案：压力的负作用之一是会消耗人体内的储备，而每天20分钟的运动有助于缓冲压力。当然，不论你是在屋里的跑步机上散步，还是在户外快步行走，它都能帮你缓解压力并减少植物神经的紧张度。但事实表明，户外散步将更加有效，因为室内运动通常是比较枯燥乏味的，你总是面对着同一样东西。由

于你很少分心，时间看上去过得很慢，而且你会更加注意到如小腿的酸痛或者费劲的呼吸声，这会减少运动对情绪的改善。而在室外散步则可以让你和自然更加接近，呼吸到更加充足的氧气并得到日光的抚爱。

减压秘笈：多用肌肉，少用脑筋（2）

从人体科学上来讲，适度的运动既是一种压力机制同时也是一种恢复机制。适度的运动可以激活人体的恢复机能，也可以增强一个人的体能。人在运动时，几乎全身的细胞都会受到影响。比如，运动可以刺激肾上腺素和脑内啡的分泌，可以扫除愤怒、恐惧、悲哀、惭愧或沮丧等有害情绪。所以，当一个人感到心情沮丧时，最聪明的作法就是去适度地运动。用运动来抵御压力的攻击，甚至是自己对自己的攻击。这是一项免费的自我潜力开发利器，只要你想得到就可以去做。有运动相伴，沮丧的情绪就会远离你，你的人生会是正面且积极的。以下是借运动化解压力，恢复体力的重要原则，请参考。

第一，尽量在下午5至6点以后运动。由于白天在办公室多半坐着不动，加上工作压力累积了一整天，此时运动有助于舒缓身心。

第二，保证每天运动一次。运动量至少持续20到30分钟，散步、慢跑均可。

第三，每周做3到4次的间歇性运动。例如，先快步走，再慢步走。游泳、跑步或骑自行车时也运用这一快一慢的方式，在压力与恢复之间来回运作。

第四，偶尔激烈的运动，可以消除头脑和情绪上的重大、有害压力。但是正常情况下，最好是在自己的健康与体能允许的范围之内，做些安全舒适的运动，但一定要流点儿汗。和短暂适度的运动相比，长时间且激烈的运动比较能缓解重压。

智慧鱼语录

用运动来解除烦恼是很多人都推荐的一种方法。经验证明，烦恼与压力的最佳“解毒剂”就是运动。如果你遇到烦恼与压力，你最好要尽量地多使用肌肉少用脑筋，其效果将会令你惊讶不已。